

The Islamic University–Gaza  
Research and Postgraduate Affairs  
Faculty of Education  
Master of Psychology



الجامعة الإسلامية- غزة  
شئون البحث العلمي والدراسات العليا  
كلية التربية  
ماجستير علم نفس

إدارة الذات وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب  
2014 على غزة

## Self- Management and It`s Relationship With Emotional Balance Among Wives Martyrs of The 2014 War on Gaza

إعداد الباحثة  
أميلة جبر عبد الله عوض

إشراف  
الدكتور/ جميل حسن الطهراوى

قُدِّمَ هَذَا الْبَحْثُ اسْتِكْمَالًا لِمَتَطَلِبَاتِ الْحُصُولِ عَلَى دَرَجَةِ الْمَاجِسْتِيرِ فِي الصِّحَّةِ  
النَّفْسِيَّةِ بِكُلِّيَّةِ التَّرْبِيَةِ فِي الْجَامِعَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ بِغَزَّةِ

أغسطس/2016م- ذو القعدة/1437هـ

## إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

# إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة

## Self- Management and It`s Relationship With Emotional Balance Among Wives Martyrs of The 2014 War on Gaza

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

### Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	أميلة حبر عبد الله عوض	اسم الطالب:
Signature:	أميلة حبر عبد الله عوض	التوقيع:
Date:	2016/8/22	التاريخ:



## نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة شئون البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحثة/ أميلة جبر عبدالله عوض لنيل درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

### إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة

وبعد المناقشة العلنية التي تمت اليوم السبت 15 ذو الحجة 1437هـ، الموافق 2016/09/17م الساعة الحادية عشر صباحاً في قاعة الاجتماعات بمبنى اللحيان، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

.....	مشرفاً و رئيساً	د. جميل حسن الطهر اوي
.....	مناقشاً داخلياً	د. نبيل كامل دخان
.....	مناقشاً خارجياً	د. عايذة شعبان صالح

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحثة درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية.

واللجنة إذ تمنحها هذه الدرجة فإنها توصيها بتقوى الله ولزوم طاعته وأن تسخر علمها في خدمة دينها ووطنها.

والله ولي التوفيق،،،



نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة

## ملخص الدراسة

**أهداف الدراسة:** هدفت للكشف عن مستوى إدارة الذات، والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب (2014م) على غزة، مع التعرف على العلاقة بين متوسط إدارة الذات ومتوسط الاتزان الانفعالي، وكذلك التعرف على الفروق في متوسط درجات إدارة الذات ومتوسط درجات الاتزان الانفعالي، تبعاً للمتغيرات التالية: المستوى التعليمي، و جهة الإيواء، و السن، و عدد أفراد الأسرة، وطبيعة الاستشهاد، وهدم المنزل.

**المنهج المستخدم:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي، لمناسبته لأهداف الدراسة، وفروضها.

**عينة الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من (288) زوجة من زوجات شهداء حرب (2014م)، واستخدمت أدوات الدراسة : مقياس إدارة الذات، إعداد : هويدة حنفي محمود (2012م) تعديل الباحثة، ومقياس الاتزان الانفعالي، إعداد : عادل محمد محمود العدل (1993م): تعديل الباحثة .

### نتائج الدراسة

1. بلغ مستوى إدارة الذات درجة مرتفعة ، و يوزن نسبي (72.4%)، و بلغ مستوى الاتزان الانفعالي درجة مرتفعة ، و يوزن نسبي (78.2%).
2. وجود علاقة طردية بين إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة.
3. وجود فروق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للمستوى التعليمي، العمر، عدد أفراد الأسرة، وطريقة هدم المنزل، بينما لا يوجد فروق في متوسط درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمل، لجهة الإيواء، أو لطبيعة الاستشهاد.

### توصيات الدراسة

1. توفير فرص عمل لزوجات الشهداء بما يتلاءم مع مستواهن العلمي وقدراتهن.
  2. صياغة خطط واستراتيجيات تسعى لتطوير هذه الشريحة، وتمكن من مشاركتها الفعالة في المجتمع، واستثمار أوقات فراغها في نشاطات تنمي شخصيتها وتطورها.
- الكلمات المفتاحية:** (إدارة الذات، والاتزان الانفعالي، زوجات شهداء حرب 2014م).

## Abstract

**Objectives of the study:** this study aims at identifying the level of self-management and emotional balance of the wives of martyrs of 2014 war on the Gaza Strip. It also aimed at identifying the differences in the mean scores of self-management and emotional balance in relation to the following variables: educational level, shelter, age, number of family members, nature of martyrdom, and the demolition of the house.

**Research methodology:** The researcher used the descriptive approach for its suitability to the objectives and hypotheses of this research.

**Study sample:** The study sample consisted of (288) wives of martyrs of 2014 war.

**Tools of the study:** self-management scale, prepared by: Houidh Hanafi Mahmoud 2012. (Modified by the researcher), an emotional balance scale, prepared by: Adel Mohammed Mahmoud Aladl 1993 (Modified by the researcher).

### **The most important findings of the study:**

1. Self-management level had a high score with relative weight of 72.4%, and the level of emotional balance had also a high score with relative weight of 78.2%.
2. There is a positive relationship between self-management and emotional balance among the wives of the martyrs of 2014 war on Gaza.
3. There are statistically significant differences in the mean scores of self-management and emotional balance among the wives of martyrs of the war of 2014 on Gaza attributed the educational level, age, number of family members, and demolition of the house. While, there are no differences in the mean scores of self-management and emotional balance among the wives of martyrs of the war of 2014 on Gaza attributed to work, shelter, and the nature of martyrdom.

### **The most important recommendations of the study:**

- 1- Providing job opportunities for the wives of martyrs that fit their educational levels and abilities.
- 2- Developing strategies that enhance the abilities of this class and contribute to its participation in the society, as well as developing plans that invest the free time of this class in self-productive activities.

**Keywords:** self-management, emotional balance, wives of martyrs of the 2014 war)

آية قرآنية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

( وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْواتًا بَلْ أحياءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ ، فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ،  
يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ  
وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ  
الْمُؤْمِنِينَ )

صدق الله العظيم

[آل عمران: 169-171]

## إهداء

- ◀ إلى المبعوث رحمة للعالمين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
- ◀ إلى شرف الأرض والسماء..... إلى من تقلدوا شهادتٍ أعظم من شهادتنا إلى الشهداء
- ◀ إلى من أضاء لي طريق العلم بجهدهِ وعطاءهِ
- ◀ إلى من كلفه الله بالهبة والوقار ..... إلى من علمني العطاء دون انتظار..... إلى من أحمل اسمه بكل افتخار .... إلى سر طموحي .... سنتقي يا والدي كلماتك نجوماً أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد
- ◀ إلى من عجز اللسان عن وصفها.... إلى أغلي البشر ... إلى من علمتني الحب والحنان والتي كان دعاؤها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي ... واهتمامها سنداً لي في حياتي .... والدتي الحبيبة متعني الله ببقائها
- ◀ إلى من رفعت رأسي بهم افتخاراً وشددت بهم أزرى مراراً .... شقيقاتي الغوالي مبتدئاً بالأمل "أم المجد".... منتهياً بصغيرتي أم مالك .... والبعيدة عن العين القريبة من القلب "أم خطاب"
- ◀ إلى جسر المحبة والعطاء والصدقة والوفاء (أ.مواهب سلامة)
- ◀ إلى من تحمل مني الكثير في مشوار نجاحاتي ووقف بجانبني وساندي..زوجي العزيز بشير
- ◀ إلى من هم قطعة من روحي وبهجة قلبي وفرحة عمري .. أبنائي.
- ◀ إلى توأم روحي بشار الصفا وزين الدين وهدية الرب المؤمن بالله وأميرتي الحلوة "ورد الجنان"
- ◀ إلى رواد الفكر ومنابع العطاء وحملة القرآن وورثة الأنبياء ..أساتذتي
- ◀ إلى كل من قدم لي يد العون والمساعدة أقدم عملي هذا راجية من المولي القبول وحسن الجزاء

الباحثة:

أميلة عوض

## شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [النمل : 19]. الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبي الهدى، من بعثه الله رحمة للعالمين، وعلى من دعا بدعوته إلى يوم الدين، أحمد الله عز وجل وأشكره على توفيقه لي بإتمام هذا العمل، وأسأله - سبحانه - أن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، وأن يعفو عما به من قصور، وزلات، وانطلاقاً من قوله تعالى ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ [ابراهيم: 7].

وقول الرسول صلى الله عليه وسلم " من قال جزاكم الله خيراً، فقد أبلغ في الثناء" وقوله صلى الله عليه وسلم " لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

رأيت من الواجب أن أذكر فضل من شجعني وساعدني علي إتمام هذه الدراسة، ولا ينكر فضل الفضلاء إلا من ران علي قلبه، وساء منبتاً.

وإن كان من الواجب أن يذكر أهل الفضل بفضلهم، وأن يخص بعضهم بالذكر، فإنني أتقدم بخالص شكري وعظيم تقديري وامتناني إلى أستاذي الفاضل الدكتور / جميل حسن الطهراوي، الذي أسعدني وشرفني بإشرافه علي هذه الدراسة، فقد رافقتني في هذه الرحلة التعليمية، ومنحني الكثير من وقته، وجاد علي بإرشاداته السديدة، وتوجيهاته المفيدة، ومنحني من علمه ما يعجز مثلي عن مكافئته، فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما وأتقدم بالشكر والامتنان إلى عضوي لجنة المناقشة علي تكريمهما بمناقشة رسالتي:

الدكتور الفاضل/ نبيل كامل دخان مناقشاً داخلياً

والدكتورة الفاضلة/ عايدة شعبان صالح مناقشاً خارجياً،

كما أتقدم بجزيل الشكر الجزيل للأستاذ / جبر عوض مدقق اللغة العربية، ولا أنسى زوجي الغالي الأستاذ / بشير المنيراوي الذي كان بجانبني دعماً وعوناً علي جميع الصعوبات.

أما أسرتي: والدي، والدتي، زوجي، أخواتي، أبنائي، فقد أعانوني وعانوا في سبيل تذليل كل صعب، وتعبيد كل درب، فلهم مني التقدير والاعتزاز والحب، داعياً الله أن يعينني في تعويضهم لما بذلوه، من جهد وعناء، ودعائي خالص لهم من الأعماق بالصحة والعافية والسعادة. هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم، أما من نسيتهم، فهم أولى الناس بالشكر والتقدير، وأدعو الله سبحانه وتعالى أن ينال هذا الجهد القبول والرضا، فحسبي أنني اجتهدت، ولكل مجتهد نصيب، والكمال لله وحده، فان وفقك فمن الله، وإن قصرت، فعذري قوله سبحانه وتعالى: ﴿قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾ [البقرة: 32].



## قائمة المحتويات

أ	إقرار	.....
ب	نتيجة الحكم	.....
ت	ملخص الدراسة	.....
ث	Abstract	.....
ج	آية قرآنية	.....
ح	إهداء	.....
خ	شكر وتقدير	.....
د	قائمة المحتويات	.....
ز	قائمة الجداول	.....
ش	قائمة الملاحق	.....
1	الفصل الأول الإطار العام للدراسة	.....
2	مقدمة:	.....
6	مشكلة الدراسة:	.....
6	أهداف الدراسة	.....
7	أهمية الدراسة:	.....
8	مصطلحات الدراسة:	.....
9	حدود الدراسة:	.....
10	الفصل الثاني الإطار النظري	.....
11	الفصل الثاني	.....
11	الإطار النظري	.....
11	المبحث الأول: إدارة الذات	.....
11	مقدمة:	.....
12	إدارة الذات	.....
15	نبذة تاريخية عن إدارة الذات	.....
16	الفرق بين إدارة الذات وبناء الذات:	.....

16	أهداف إدارة الذات :
17	ركائز إدارة الذات:
18	مبادئ إدارة الذات:
20	أبعاد إدارة الذات :
26	العوامل المؤثرة على إدارة الذات.
26	أنواع الحديث مع الذات :
28	فوائد إدارة الذات.
28	معوقات إدارة الذات:
28	منطلقات من أجل إدارة الذات فاعله.
29	إدارة الذات من وجهة نظر الإسلام.
31	استراتيجيات إدارة الذات من وجهة نظر الإسلام.
31	النظريات المفسرة لمفهوم إدارة الذات :
34	المبحث الثاني : الاتزان الانفعالي.
34	مفهوم الاتزان الانفعالي :
36	طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات:
37	سمات الشخصية المتزنة انفعالياً.
37	الإتزان الانفعالي من وجهة نظر الإسلام:
39	الصحة النفسية والاتزان الانفعالي :
41	كيفية المحافظة على الصحة الانفعالية.
42	الفصل الثالث الدراسات السابقة.
44	أولاً: دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:
51	ثانياً: دراسات تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات:
58	ثالثاً: دراسات تناولت زوجات الشهداء وعلاقتها ببعض المتغيرات.
61	رابعاً: التعقيب على الدراسات السابقة.

62	.....	خامساً: علاقة الدراسة الحالية بالدراسة السابقة.
63	.....	سادساً: أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.
63	.....	سابعاً: الاستفادة من الدراسات السابقة.
64	.....	ثامناً: فروض الدراسة.
65	.....	الفصل الرابع إجراءات الدراسة.
66	.....	مقدمة:
66	.....	منهج الدراسة:
66	.....	المجتمع الأصلي للدراسة:
66	.....	عينة الدراسة:
81	.....	الأساليب الاحصائية.
81	.....	خطوات الدراسة.
81	.....	الصعوبات التي قابلت الباحثة أثناء الدراسة:
82	.....	الفصل الخامس عرض النتائج وتفسيرها.
123	.....	النتائج العامة للدراسة.
124	.....	تعقيب عام على نتائج الدراسة.
125	.....	التوصيات.
126	.....	دراسات مقترحة.
127	.....	المصادر والمراجع.
139	.....	الملاحق.

## قائمة الجداول

- جدول (4.1): توزيع عينة الدراسة وفقاً للمستوى التعليمي..... 67
- جدول (4.2): توزيع عينة الدراسة وفقاً للعمل..... 67
- جدول (4.3): توزيع عينة الدراسة وفقاً لجهة الإيواء..... 67
- جدول (4.4): توزيع عينة الدراسة وفقاً للعمر..... 68
- جدول (4.5): توزيع عينة الدراسة وفقاً لعدد أفراد الأسرة..... 68
- جدول (4.6): توزيع عينة الدراسة وفقاً لطبيعة الاستشهاد..... 68
- جدول (4.7): توزيع عينة الدراسة وفقاً لهدم المنزل..... 69
- جدول (4.8): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة الوقت مع الدرجة الكلية للمحور ... 72
- جدول (4.9): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة الانفعالات مع الدرجة الكلية للمحور 73
- جدول (4.10): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة العلاقات الاجتماعية مع الدرجة الكلية للمحور ..... 73
- جدول (4.11): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة الثقة بالنفس مع الدرجة الكلية للمحور 74
- جدول (4.12): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة الدافعية الذاتية مع الدرجة الكلية للمحور ..... 74
- جدول (4.13): نتائج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة إدارة الذات ..... 75
- جدول (4.14): معامل الثبات لاستبانة إدارة الذات وفقاً لطريقة التجزئة النصفية ..... 75
- جدول (4.15): معامل الثبات لاستبانة إدارة الذات وفقاً لطريقة الفا كرونباخ..... 76
- جدول (4.16): درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية للاستبانة . 79
- جدول (4.17): معامل الثبات لاستبانة الاتزان الانفعالي وفقاً لطريقة التجزئة النصفية ..... 80
- جدول (4.18): معامل الثبات لاستبانة الاتزان الانفعالي وفقاً لطريقة الفا كرونباخ ..... 80
- جدول (4.19): مقياس أداة الدراسة متدرجاً من خمسة حقول..... 80
- جدول (5.1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل من الدرجة الكلية ولجميع أبعاد إدارة الذات..... 83
- جدول (5.2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للاتزان الانفعالي..... 86
- جدول (5.3): معامل ارتباط بيرسون بين إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة..... 87

- جدول (5.4):** تحليل التباين الأحادي للفروق في إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للمستوى التعليمي ..... 89
- جدول (5.5):** اختبار شيفيه ودانت t3 لتحديد اتجاه الفروق في إدارة الذات تعزى للمستوى التعليمي ..... 90
- جدول (5.6):** اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط إدارة الذات يعزى للعمل (تعمل، لا تعمل) ..... 92
- جدول (5.7):** اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط إدارة الذات يعزى لجهة الإيواء (بيت مستقل، مع أهل الزوج) ..... 94
- جدول (5.8):** تحليل التباين الأحادي للفروق في إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للعمر ..... 97
- جدول (5.9):** اختبار شيفيه ودانت t3 لتحديد مصدر الفروق في إدارة الذات تعزى للعمر .... 98
- جدول (5.10):** تحليل التباين الأحادي للفروق في إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لعدد أفراد الأسرة ..... 101
- جدول (5.11):** اختبار شيفيه ودانت t3 لتحديد اتجاه الفروق في إدارة الذات تعزى لعدد أفراد الأسرة ..... 102
- جدول (5.12):** اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط إدارة الذات يعزى لطبيعة الاستشهاد (زوج، زوج وأحد أفراد الأسرة) ..... 104
- جدول (5.13):** اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط إدارة الذات يعزى لهدم المنزل (كلي، جزئي) ..... 107
- جدول (5.14):** التباين الأحادي للفروق في الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للمستوى التعليمي ..... 110
- جدول (5.15):** اختبار شيفيه لتحديد مصدر الفروق في الاتزان الانفعالي يعزى للمستوى التعليمي ..... 111
- جدول (5.16):** اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط الاتزان الانفعالي يعزى للعمل (تعمل، لا تعمل) ..... 112
- جدول (5.17):** اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط الاتزان الانفعالي يعزى لجهة الإيواء (بيت مستقل، مع أهل الزوج) ..... 114

- جدول (5.18): تحليل التباين الأحادي للفروق في الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للعمر..... 115
- جدول (5.19): اختبار داننـت t3 لتحديد اتجاه الفروق في الاتزان الانفعالي يعزى للعمر.... 116
- جدول (5.20): تحليل التباين الأحادي للفروق في الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لعدد أفراد الأسرة..... 117
- جدول (5.21): اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق في الاتزان الانفعالي يعزى لعدد أفراد الأسرة..... 118
- جدول (5.22): اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط الاتزان الانفعالي يعزى لطبيعة الاستشهاد (زوج، زوج وأحد أفراد الأسرة)..... 120
- جدول (5.23): اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط الاتزان الانفعالي يعزى لهدم المنزل (كلي، جزئي)..... 121

### قائمة الملاحق

- ملحق (1): قائمة بأسماء المحكمين ..... 140
- ملحق (2): تسهيل مهمة باحثة..... 141
- ملحق (3): الاستبانات بصورتها الأولية..... 142
- ملحق (4): الاستبانات بصورتها النهائية..... 150
- ملحق (5): إحصائية وزارة الشؤون الاجتماعية للعدوان على غزة حرب 2014م..... 155

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## الفصل الأول الإطار العام للدراسة

### مقدمة:

فرض الاحتلال الاسرائيلي على المرأة الفلسطينية أن تعيش حياة مختلفة عن بقية النساء في هذا العالم، وليس من المبالغ فيه القول بأن التأثيرات السلبية للاحتلال طالت كل جوانب حياة المرأة الفلسطينية : الشخصية، والاجتماعية والاقتصادية، والسياسية، مما جعل حياة هذه المرأة نموذجاً فريداً مختلفاً عن سواه، أشد صعوبة وأكثر قساوة، إلا أن تلك الظروف كلها لم تكسر عزيمة المرأة الفلسطينية ولم تتمكن من النيل من صمودها، بل علي العكس، فقد خرجت من رحم تلك الآلام امرأة غير بقية النساء ، امرأة سطرت بمواقفها المشرقة وصبرها الجميل أعظم العبر والبطولات، ليقف دور المرأة بذلك نسبة النصف التي تشكلها في المجتمع الفلسطيني، ولتكون مسئولة عن بناء مجتمع بأكمله برجاله ونسائه.

ويؤكد (الخضري، 2005م، ص84) إلى أن زوجات الشهداء من أكثر الفئات التي تعرضت لتلك المعاناة، لأن الزوج يمثل القوة التي تستند عليها الزوجة في ممارسة حياتها على جميع الأصعدة، فهو يمثل مصدر الحنان والطمأنينة للزوجة والأولاد، وإن كانت الأم هي الحنان فالأب هو الأمان وهو المسؤول عن توفير الحاجات الفسيولوجية من مأكلاً ومشرب، ومسكن. حيث أشار (شحادة، 2007م، ص60) إلى أن فقدان عزيز يؤدي إلى مخاطر كثيرة، كإصابة الشخص بأعراض وأمراض بدنية أو نفسية مختلفة، وقد تصل الخطورة إلى وفاته أو محاولته الانتحار، بالإضافة إلى اللاتوافق النفسي والاجتماعي الذي يعاني منه المكروب خلال فترة طويلة بعد وفاة من يحب، قد تصل الي عدة سنوات.

الحياة مواقف والناجح من يديرها ، حيث يواجه المرء في حياته مواقف كثيرة ترد إليه في وقت واحد أو تأتي كلها في زمن قصير، وعليه أن يتعامل مع تلك المواقف جميعها بطريقة مناسبة ، وهناك أشخاص بارعون في التعامل مع تلك الظروف وكأنهم متفرغون لكل واحد منها، وهناك من يرتبك وتتداخل في ذهنه المهام وتشتبك عليه ولا يستطيع أن يتعامل مع أي منها.

وهنا لا بد من الإشارة إلى أن إدارة الآخرين وإدارة القضايا تتطلب مهارة تتعلق بقدره الشخص على إدارة نفسه، من خلال قدرته على السيطرة على مشاعره وأفكاره وتوجيهها وفق إمكانياته الذاتية نحو هدف أو أهداف محددة، والملاحظ أن الشخص الذي لا يستطيع التحكم بمشاعره لن يستطيع السيطرة على مسار أفكاره، ومن ثم فإن رؤيته للعالم الناتجة عن هذا التفاعل



النفسي والعقلي ستكون مشتتة، وأي قرار ينتج عن هذه الرؤية غير المتزنة سيكون في مسار غير مناسب (السعودي، 2014م، ص28).

إن نجاح المرء في إدارة الآخرين يعود إلى رؤيته للعالم، فإن كان من النوع الذي يجعل من الصغائر أموراً كبيرة تهمه وتشل حركته، فمن الطبيعي أن يكون كما يقول المثل الشعبي "بغرق بشير ماء"، وإن كان من النوع الذي يتعامل مع الأمور حسب ما تحتاجه دون تهويل أو تهوين، فإنه سينجح في تقدير الاختيارات المناسبة والتي في الغالب تكون أقرب إلى الصواب .

إن إدارة الذات أمر محوري واستراتيجي في نجاح الأفراد، كما أن إدارة الذات تختلف جوهرياً عن إدارة المؤسسة و البيت أو الأولاد أو حتى الشركات الكبرى، لأن إدارة المؤسسة و أي إدارة أخرى هي إدارة مع الطرف الآخر، أما إدارة الذات فهي إدارة مع النفس، فإن لم تكن صادقاً مع نفسك وتتعرف خفاياها وأسرارها وخصائصها ونقاط قوتها وضعفها فإنك ستفشل في باقي الإدارات (الأحمدي، 2013م، ص125).

إن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي تلعب دوراً حيوياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه علي التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا المفهوم أكثر إنتاجية في قدرة الفرد على تقوية وتعزيز ذاته، وهذا يعني أن مهارة إدارة الذات تعد عاملاً مهماً يساعد على النجاح (Minzer,2008).

ويتسم مفهوم إدارة الذات بالمرونة لاختلاف الأفراد بل وقد يختلف بالنسبة للفرد الواحد باختلاف الموقف، فهي خطة يضعها الفرد بغرض زيادة كفاءته وفعاليتة عن طريق تطبيق استراتيجيات إدارة الذات، ويعد هذا المفهوم في غاية الأهمية لأنه يؤدي إلى تعميم السلوك التوافقي لدى الأفراد مما يدعم استقلاليتهم والتغلب علي العوائق التي تحول دون بلوغ الهدف (أبو مسلم والموافي، 2012م، ص189).

وما من شيء يحكمه السواء إلا كان الاتزان صميمه ولبابه، وتلك حقيقة تملئها طبائع الأشياء في الوجود الكوني والإنساني، والحيواني . وهذا التوازن لا يكون إلا بين قوتين متضادتين، وطرفين على امتداد واحد كالتضاد بين النهار والليل، والشتاء والصيف، والحياة والموت، والتوازن بهذا المعنى هو الوسطية وتعني الوقوف بين طرفين في المكان أو الزمان أو الصفات أو الأفعال، وهي عدم الغلو والمبالغة، وهي مفهوم يقترب فيما يخصنا من التوازن والواقعية والاعتدال، بمعنى الاقتراب من القاعدة والبعد عن الشذوذ (الجبوري، 2013م، ص16).

إن الاتزان هو الوسط الذي يمثل العدل بين الأشياء جميعاً، فهو ليس قانوناً للوجود فحسب بل أيضاً للسواء الإنساني بوصفه اتزاناً وسطياً يمثل حقيقة الوسطية في الوجود، حيث إن هذه

الوسطية هي الطريق إلى السعادة في الدنيا والآخرة ، وبوصفه اتزاناً انفعالياً يحقق للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال بين الأضداد بغير إفراط ولا تقريط (عيد، 1999 م، ص161).

كما أن أهمية دراسة إدارة الذات بوصفها أمراً حيوياً ومفيداً لا على مستوى فهم بعض السمات والخصائص التي تميز زوجات الشهداء في هذه المرحلة وتفهم مشكلاتهم التي تؤدي بهم إلى هذه الاضطرابات النفسية وسوء التوافق ، بل على مستوى الظروف التي يمر بها مجتمعنا والتي يحتاج فيها إلى إسهامات لتستطيع تحمل المسؤولية وبناء مجتمع المستقبل.

ولقد حث الإسلام على رعاية الأرملة، في عدم تركها فريسة للأهواء الضائعة، والعيون الرائعة، والأناية الحاقدة، بل جعل من المجتمع الأول مجتمعاً يتسابق إلى رعايتها وكفالتها ( الفيروز، د.ت، ص28).

ولم تقتصر معاناة زوجات الشهداء على فراق أزواجهن بعد استشهادهم، فبعد ما ووريت جثامينهم الثري بدأت رحلتهم مع المعاناة وازداد ألمهن المأ واشتدت قسوة معاناتهن، وأضیی الضوء الأخضر لتبدأ رحلة حياتهن الجديدة، حياة تتبعتها نظرات الناس وحياة تراقبها نظرات أمهات وآباء أزواجهن من الشهداء، لخوفهم أن تتركن أبناءهن ليذهبن ويعشن في كنف أزواج آخرين .

إن معاملة المجتمع لزوجات الشهداء، يجب أن تكون مرتبطة بشرع الله تعالى، ووجب على المجتمع عونها، والأخذ بيدها دون طمع فيها، وإنما عونها طاعة لله وابتغاء للأجر والثواب من عند الله تعالى(البيهقي، 2002م، ص327).

فتحقيق الأخوة التي وصف الله تعالى بها المجتمع المسلم: ﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة:71].

وإن زوجة الشهيد لها دور فعال في تقدم المجتمع، ويعتمد هذا الدور على أهمية ما تتمتع به المرأة من مكانة اجتماعية لائقة، من خلال توفير فرص العمل لها، وتنمية قدراتها على التعبير عن رأيها، الأمر الذي يساعد في بلورة شخصيتها، وزيادة وعيها بالمشكلات التي يعاني منها المجتمع وتنامي مساهمتها في التطوير والتغيير بالرغم من التغييرات (الخرافي، 1997م، ص52).

ولكي تتغلب زوجات الشهداء على معاناتهن النفسية وتحولن من حالة الترمل إلى حالة الحياة والاستمرارية، وعليهن الإكثار مما يحقق لهن التوازن، والاستقرار، والأمن النفسي، مثل العبادات، والبعد عن مسببات القلق والتوتر، فالحياة لم تنتهي بوفاة الزوج، فكل لحظة تُعاش نعمة من الله - تعالى - غالية، من الظلم إهدارها في كثير من التألم من ابتلاء يمر به العديد والعديد

من زوجات الشهداء، فلنُغلق أبواب الحزن، ولنُفتح نوافذ الرضا، ليُشرق الأطمئنان والهدوء لهن ولأبنائهن.

وعليهن اكتساب المزيد من المعارف والمعلومات التي تساعدن على التعامل مع واقعهن الجديد بنجاح، وعليهن طرْد فكرة قِلَّة الحيلة، والمصارعة إلى الاستقلالية، فالمبالغة في الاعتماد على الآخرين، تجعلهن يسارعن بالابتعاد، هروباً من عبء إضافي على أعباء حياتهن.

وتحاول زوجات الشهداء من خلال تقديم الدعم النفسي لهن في هذه المرحلة الحرجة من حياتهن، أن تُخلق لنفسها جماعات اجتماعية تكون بمثابة إسعافات سريعة لِتضميد جراحهن، وضمان عودتهن للبداية الصحيحة بعد ترتيب أوراقهن، ولذلك هن بحاجة إلى بعض الوقت للتكيف مع حياتهن الجديدة، خاصة إذا ساعدن المحيطون على تنمية ثقتهن بأنفسهن وبقدراتهن، وإشعارهن بالحب والحنان وتوسيع دائرة صداقاتهن، والحرص على ملء وقت فراغهن، وتشجيعهن على ممارسة أنشطتهن المحببة والمفيدة، لكي يمتلكن الرعاية الذاتية، بدلاً من أن يجلسن وحيدات يجترن الماضي وذكرياتهن، وهذا يؤدي بالشخصية إلى السوء وحالة الاستقرار النفسي التي ينشد كل شخص الوصول إليها.

ومن خلال عملي كمرشدة نفسية بمدارس وكالة الغوث الدولية ضمن برنامج الطوارئ بمراكز الإيواء، ومع تزايد شدة الحرب على التجمعات السكنية وتوافد عدد اللاجئين إلى مدارس الإيواء إنقيت بمجموعة كبيرة من زوجات الشهداء، إضافة إلى ذلك تعاملي مع أمهات الطالبات من ذوي أسر الشهداء، أستطيع القول أن ضعف إدارة الذات قد تؤثر على مستوى الاتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء وتعطل أهدافهن، وتفقدن القدرة على حل المشكلات مما يؤدي لعدم التركيز والنقص، وبعد عقد هذه جلسات من التفريغ الانفعالي من قبل الباحثة أرتأت أن إدارة الذات من الخصائص المهمة في شخصية زوجات الشهداء، ومن الممكن أن يكون ارتباطاً قوياً بين إدارة الذات ومستوى الاتزان الانفعالي، حيث إن مدى ما تمتلك زوجة الشهيد من إمكانيات يتحدد على أساسه مستوى اتزانها، ويعتبر مهماً في حياتها بوصفه سمة لشخصيتها، إذ يلقي مستوى الاتزان الضوء على ملامح المستقبل لديها، وكما يمثل الاتزان عنصراً أساسياً مهماً في فكرتها عن ذاتها ونجاحها.

ومن هنا تبرز أهمية زوجة الشهيد لإدارة ذاتها و اتزانها على نحو ما لديها من قدرات وإمكانات. وإلا تصبح تطلعاتها وطموحاتها مجرد آمال خامدة تظل حبيسة في صدرها وتؤدي إلى الإحباط والفشل، ومن هنا جاءت فكرة الدراسة للتعرف على إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة.

## مشكلة الدراسة :

تعتبر إدارة الذات قدرة يعبر عنها مجموعة من المهارات تدفع الفرد لصياغة أهدافه الخاصة بعيدة المدى في ضوء إدراكه لإمكانيته، ويدرك ذاته بشكل مختلف يسهل له تحقيق أهدافه الحالية ويبدل الجهد لتجنب الفشل، وينظر إلي المهام الصعبة على أنها مصادر للتحدي، وترى الباحثة أن امتلاك مهارات إدارة الذات بشكل واعٍ يساعد على التوافق مع النفس والتكيف مع الآخرين، وبالتالي يكون لديه نوع من الرضا الذي يساعد على الاتزان الانفعالي.

تتمحور مشكله الدراسة في الإجابة عن التساؤلات التالية:

1. ما مستوى إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة ؟
2. ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة ؟
3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة ؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة تعزى للمتغيرات التالية ( المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل )؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة تعزى للمتغيرات التالية ( المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل )؟

## أهداف الدراسة

1. الكشف عن مستوى إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة .
2. الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة .
3. التعرف علي العلاقة ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ ) بين متوسط إدارة الذات ومتوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة .
4. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة تعزى للمتغيرات التالية : المستوى التعليمي(ثانوية فما أقل، بكالوريوس، ماجستير) ، العمل(تعمل، لا تعمل)، جهة الإيواء(بيت مستقل، مع أهل الزوج)، لمتغير السن (20-30 ، 31-40 ، 41 الي 50، 51 فأكثر)، عدد أفراد الأسرة(1-3، 4-7، 8 فأكثر)، طبيعة الاستشهاد( الزوج، الزوج مع أحد أفراد الأسرة) هدم المنزل(كلي، جزئي) .

5. التعرف إلى الفروق ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha = 0.05$ ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة تعزى للمتغيرات التالية: المستوى التعليمي (ثانوية فما أقل، بكالوريوس، ماجستير) ، العمل (تعمل، لا تعمل)، جهة الإيواء (بيت مستقل، مع أهل الزوج)، لمتغير السن (20-30 ، 31-40 ، 41-50، 51 فأكثر)، عدد أفراد الأسرة (1-3، 4-7، 8 فأكثر)، طبيعة الاستشهاد (الزوج، الزوج مع أحد أفراد الأسرة) هدم المنزل (كلي، جزئي) .

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في الجانب التي تتناوله، وهو إدارة الذات و الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة ولعل هذا الجانب ينطوي علي أهمية كبرى سواء من الناحية النظرية أو الناحية التطبيقية والتي يتمثل في النقاط التالية:

### أولاً من الناحية النظرية:

1. تعتبر الدراسة امتداداً لدراسات بعض الباحثين السابقين الذين قاموا بدراسة إدارة الذات و الاتزان الانفعالي والتعمق فيها .
2. يعد هذا البحث إثراء للمعرفة النظرية لمجموعة البحوث حول إدارة الذات و الاتزان الانفعالي.
3. تعود أهمية هذه الدراسة في أنها تعتبر الأولى حسب علم الباحثة التي تناولت إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة.
4. وقد تشكل هذه الدراسة حافزاً قوياً للباحثين ومراكز البحث في محافظات الوطن لمتابعة موضوع إدارة الذات و الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة.
5. قد يعطي هذا البحث مؤشرات على مدى تأثير إدارة الذات و الاتزان الانفعالي على زوجات شهداء حرب 2014م على غزة.

6. تعد نتائج الدراسة إثراء للأدب التربوي والنفسي من الناحية المعرفية.

### ثانياً من الناحية العملية ( التطبيقية ):

1. قد تتيح هذه الدراسة المجال لاستحداث برامج ذات فعالية في مجال إدارة الذات والاتزان الانفعالي .
2. قد يستفيد من الدراسة المشرفون التربويون والموجهون العاملون في الصحة النفسية والمجتمعية.
3. قد يستفيد من الدراسة الباحثون في الجامعات والباحثون في المجال التربوي بشكل عام .
4. قد يستفيد من الدراسة الأخصائيون النفسيون العاملون في المؤسسات الأهلية و المجتمعية.

## مصطلحات الدراسة:

### ← إدارة الذات:

عرفها (السعودي، 2014م، ص27): أنها قدرة الفرد على توجيه مشاعره و أفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها.

كذلك عرفته (محمود، 2012م) إدارة الذات مفاهيمياً: وهو مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسين سلوكه وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى لتلبيتها وتتضمن مهارة إدارة الوقت، وإدارة الانفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية

### التعريف الإجرائي:

تتبنى الباحثة تعريف (محمود، 2012م)، ويقاس اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها زوجات شهداء حرب 2014م على استبانة هويدة محمود(2012م) تعديل الباحثة ويشمل الأبعاد التالية: إدارة الوقت، إدارة الانفعالات ، إدارة العلاقات الاجتماعية، الثقة بالنفس، الدافعية الذاتية.

### ← الاتزان الانفعالي:

عرفه(ريان، 2006م، ص9)بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة بالنفس، وأما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب.

كذلك عرفه العدل (1993م): بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب.

### التعريف الإجرائي:

تتبنى الباحثة تعريف (العدل 1993م) للاتزان الانفعالي مفاهيمياً:، ويقاس اجرائيا بالدرجة التي تحصل عليها زوجات شهداء حرب 2014م على استبانة عادل محمد محمود العدل (1993) تعديل الباحثة.

## ◀ زوجات الشهداء:

عرفتها كل من (الطو، 2014م، ص7) و(عابد، 2008م، ص7) و(الصفدي، 2013م، ص11) بأنهن أرامل من أستشهدوا نتيجة الاعتداءات الإسرائيلية على الشعب الفلسطيني خلال انتفاضة الأقصى إلى وقتنا الحالي.

**تعريف الباحثة:** هن أرامل من أستشهدوا نتيجة الاعتداءات الإسرائيلية على الشعب الفلسطيني خلال الحرب الأخيرة على غزة (حرب 2014م).

## حدود الدراسة:

تحدد الدراسة بالموضوع التي تناولته، وهو : إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة، والمنهج المتبع هو المنهج الوصفي التحليلي؛ وذلك لمناسبته لأهداف الدراسة، وفروضها، والعينة المكونة من (288) زوجات شهداء حرب 2014م، وذلك في العام الدراسي (2015م/2016م)، والأدوات المستخدمة، هي: مقياس إدارة الذات، إعداد: هويدة حنفي محمود (2012م) تعديل الباحثة، ومقياس الاتزان الانفعالي إعداد محمد محمود العدل (1993م) تعديل الباحثة، والأساليب الإحصائية المستخدمة، هي: المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والتكرارات، والنسب المئوية، والأوزان النسبية، واختبار (ت) للعينات المستقلة، ومعامل ارتباط بيرسون، وسبيرمان بروان، اختبار شيفيه ودانت  $t_3$ ، اختبار تحليل التباين الأحادي، اختبار شيفيه.

**الحد المكاني:** تم تطبيق الدراسة على زوجات شهداء حرب 2014م في محافظات غزة.

**الحد الزمني:** تم تطبيق الدراسة في العام 2015م/2016م.

**الحد البشري:** تم تطبيق الاستبانة على عينة من (زوجات شهداء حرب 2014م).

# الفصل الثاني

## الإطار النظري



## الفصل الثاني

### الإطار النظري

يتناول هذا الفصل متغيرات الدراسة الحالية، هي : إدارة الذات، والإلتزان الإنفعالي، وفيما يأتي عرض لها.

### المبحث الاول:

#### إدارة الذات

##### مقدمة:

يحتل موضوع مفهوم الذات مركزاً مرموقاً في نظريات الشخصية، ويُعتبر من العوامل الهامة التي لها تأثير على سلوك الفرد وتحصيله الدراسي، ويترك أثراً كبيراً في تنظيم تصرفاته، ومع أنّ هذا المفهوم قديم جداً يرجع إلى الحضارات القديمة كالإيونانية والهنديّة والإسلاميّة، حيث ورد فيها أنّ مفهوم الذات يُحدّد السلوك الإنساني (النفس تمجّد نفسها، النفس اللوامة، النفس البصيرة، النفس الأمارة بالسوء، والنفس المطمئنة) إلا أنّه أخذ يحتل مكانه الصحيح كمفهوم نفسي منذ العقد الأخير من القرن التاسع عشر (جابر، 2004م، ص114).

ويرى (محاميد، 2003م، ص163) أنّ الذات هي الكيان الكلي الجوهرى لشخص واحد، ومع أنّها كثيراً ما تستخدم كمرادف للشخصيّة، فاللفظ يُؤكّد شعور الفرد بكيانه، وهو يُحسّ بالزهو والابتهاج للنجاح، والحزن وخيبة الأمل للفشل، يهنئ نفسه على أداء العمل بإتقان، ويثّم نفسه بما يحدث من أخطاء، يشعر بأنّه قد اتخذ قرارات يُحسّ بأسفه على السيئ منها، وبرضاه عن السليم الصحيح، فلا بد من وجود ذات تعزى لها هذه المشاعر التي تمتلئ بها حياة الإنسان.

ويتكون مصطلح إدارة الذات من كلمتين، الأولى الإدارة والثانية الذات، ومعنى الإدارة هي توجيه الإمكانيات إلى آلية استخدام معينة تضمن تحقيق الأهداف التي تم تحديدها، أما الذات فتعرف بأنها اتجاهات ومشاعر الشخص عن نفسه، وبالتالي تعرف إدارة الذات بأنها معرفة الشخص لقدراته وإستخدامه الأمثل لهذه القدرات من أجل تحقيق الأهداف التي يسعى إليها .

إن موضوع إدارة الذات قد أخذ كثير من اهتمام العلماء في السنوات الأخيرة، حيث أدركوا القوة الهائلة الموجودة داخل الفرد، وأهمية استخدام هذه القوة من أجل التغيير، كل هذا دفعهم للبحث عن موضوع إدارة الذات أكثر، وهناك محاور عديدة يمكن للمرء من خلالها أن يصل إلى التغيير الإيجابي، وينجح في إدارة ذاته وفهم نفسه وتوجيه قدراته، هذه المحاور تتمثل في : وضوح الهدف، والثقة بالنفس، والتفكير الإيجابي المنطقي، وقوة التحكم في الذات، والتخطيط.

## إدارة الذات

إن السمة التي يتميز بها عالمنا اليوم هو السباق المتسارع في مجال العلوم والتكنولوجيا بين الدول المختلفة، فقد أخذت الكثير منها بمبدأ وضع سياسة للعلم والبحث العلمي لخدمة أغراض التنمية وخاصة في ميدان التنمية البشرية والاجتماعية، و حيث إن الإنسان هو أعلى ما يملكه الوطن، لذلك يجب أن يكون من أبعاد خطة التنمية الشاملة للدولة الفلسطينية البعد الاجتماعي، الذي يركز على تنمية القوى البشرية وتحسين مستوى الرفاهية للمواطنين من خلال تنمية مهاراتهم ورفع مستواهم العلمي والثقافي.

والمجتمع الفلسطيني يمر في وقتنا الحاضر بمرحلة تنموية تتطلب منه الاهتمام بالموارد والثروات وخاصة الموارد البشرية، لذلك يجب أن تولي الحكومة الفلسطينية اهتماماً متزايداً لهذا المجال، والذي ينتج عنه تحسين أداء المؤشرات الأساسية للحياة حيث نجد أن مؤشر التنمية البشرية في المجتمع الفلسطيني قد ارتفع إلى الربع الأول من ترتيب دول العالم .  
فإن تحديد الخطوة الأولى لطريق النجاح يعتمد على الشخص نفسه وما رسم لها من أهداف (حميد، 2007م، ص2).

وهذا ما أكده (القرني، 1997، ص105) بقوله إن النجاح في حياة الناجحين هو بمقدار ما كانوا يرسمون لحياتهم من أهداف.

ويعرف (المهيري، 2004، ص1) الإدارة الذاتية بأنها "الطرق والوسائل التي تعين الفرد على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين واجباته ورغباته وأهدافه، من خلال تعريف إدارة الذات نستطيع التعرف على أهمية إدارة الوقت وارتباطها بإدارة الذات واعتبارهما وجهان لعملة واحدة. فإن إدارة الذات ما هي إلا إدارة الوقت.  
كما أشارت حقي(1995م) إلى أن إدارة الوقت ترتبط إيجابياً مع الدافعية للإنجاز وأنها تتضمن مكونات وأبعاد الدافعية للإنجاز، حيث أوضحت أن الفرد الذي يحسن من إدارة ذاته ووقته يتسم ببعض الصفات الشخصية للأشخاص ذوي الدافعية للإنجاز المرتفعة والتي منها الإحساس بقيمة الوقت وأهمية إدارته، الثقة بالنفس، المنافسة والتحدي، والمثابرة في مواجهة المواقف الصعبة، القدرة على المرونة، القدرة على اتخاذ القرارات، تحمل المسؤوليات، و الالتزام بما يضعه لنفسه من أهداف مستقبلية لتحقيق ذاته. فإن الدافعية للإنجاز هي المتغيرات الشخصية والمحرك الأساسي لإدارة الوقت ومن ثم إدارة الذات، لذا فإن إدارة الذات ترتبط إيجابياً أيضاً مع الدافعية للإنجاز لكونها الوجه الآخر لإدارة الوقت.

ولما كانت هذه الدراسة تركز على المرأة كعنصر بشري مهم والذي له دوره المميز في تنمية المجتمع، لذا فإن نجاح المرأة في أداء أدوارها في إطار أسرتها وعملها يتوقف على مدى نجاحها في إدارتها لذاتها ووقتها ومدى دافعيته للإنجاز، كما يتوقف على قدرتها على اتخاذ

القرارات الحياتية بفاعلية ومن ثم تستطيع الوصول إلى أهدافها المنشودة وتحقيق النجاح على كافة المستويات ، كما تعد عملية اتخاذ القرارات من الأدوار الهامة التي تشارك بها ربة الأسرة زوجها في إدارة شئون أسرتها والتي تشمل جميع جوانب حياة الأسرة كالقرارات المرتبطة بالتخطيط المالي، التخطيط الاستهلاكي، التخطيط للوقت والجهد، التخطيط للإنجاب والتخطيط لتربية الأبناء.

فالمراة يقع على كاهلها أعباء كثيرة لكونها ربة أسرة ويزداد هذا العبء إذا كانت عاملة، ففي هذه الحالة هي مطالبة بإيجاد التوازن بين وقتها المحدود وجهدها المبذول للقيام بهذه المسؤوليات العديدة، لذلك كان من المهم إعدادها لهذا الدور .

لذلك من الضروري الاهتمام بتطوير المراة وإعدادها إعداداً سليماً لتكون مؤهلة وقادرة على إدارة ذاتها بفاعلية ومن ثم الارتقاء بدافعيتها للإنجاز وصولاً إلى تحقيق أهدافها وذلك من خلال تنمية قدرتها على اتخاذ قراراتها الحياتية بأسلوب علمي منظم ومن ثم تحقيق النجاح على المستوى الشخصي والأسري.

فإذا كانت إدارة الذات تتضمن إدارة الوقت بجميع مراحلها ومتغيرات الدافعية للإنجاز، فإرادت الباحثة معرفة العلاقة بين إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م؟

#### مفهوم إدارة الذات.

اختلف الباحثون في تعريفهم لإدارة الذات لسبب اختلاف مناهجهم وأطرهم النظرية التي يتبعونها، و سوف تقوم الباحثة بعرض مجموعة من التعريفات كما ورد في الأدب التربوي والتراث العلمي و مخزون علم النفس:

#### مفهوم إدارة الذات اصطلاحاً

عرفتها (أبوهدروس، 2015م، ص348) بأنها قدرة الفرد الذاتية على إدارة أمور حياته المختلفة بنجاح، وذلك من خلال امتلاك مجموعة من المهارات الحياتية والاجتماعية المتجسدة في مهارات العمل تحت الضغوط ومهارة استثمار الوقت وحسن إدارته، ومهارة التكيف والتوافق مع الظروف الطارئة، ومهارة التعامل مع المواقف المغضبة وإدارتها.

كما يعرفها ستيفن (Stephen,2008,p.1) أنها عبارة عن مصطلح سيكولوجي يستخدم لوصف عملية الإنجاز الشخصي.

ويرى (الصيرفي، 2008 م، ص17) أنها الطرق والوسائل التي تساعد الفرد علي الاستفادة القصوى من وقته لتحقيق أهدافه وإيجاد التوازن في حياته ما بين الوجبات والريغبات والأهداف.

وأيضاً عرفها (ماهر، 2008 م، ص13) بأن إدارة الذات يقصد بها تعظيم استخدام مهارتنا لتحقيق أهدافنا، ولكي يتم هناك ثلاث خطوات : فهم الذات - تحديد أهداف واضحة - تحديد الصفات الشخصية.

في حين عرفها ( الطائي والدهام، 2008م، ص76) أن من خلالها يتم معرفة الفرد لطبيعة إحساسه ومشاعره وكيفية التعامل مع هذه المشاعر وإدارته لها والسيطرة عليها وتوظيفها إيجابياً في نشاطاته الحياتية المختلفة مثلاً كيف يستطيع أن يتعلم في سلوكه الشخصي وكيف يكون صادقاً ومتقائلاً ويواجه الغير والسيطرة على حالات الغضب والحزن.

كما يعرفها (Storey, 2007,p.3) هو أن يتمكن الفرد من التحكم في حياته، ويكون التحكم عن طريق تعلم الشخص مهارات شخصية مع إعطاء الشخص استراتيجيات محددة للتحكم وتعديل السلوك.

ويرى (الزبيدي، 2007م، ص13) أنها تنظيم استخدام مهارات الفرد لتحقيق أهدافه من خلال فهم وجهه نظره عن نفسه وتحديد صفاته التي تساعده علي تحقيق تلك الأهداف. و يعرفها جوريسكو وآخرون (Gureasko et al.,2006,p. 1) أنها مجموعة مهارات تساعد الفرد علي تقليل المشاكل السلوكية بهدف التعرف علي نقاط الضعف والقوة، ومن ثم تعزيز السلوك الايجابي وإهمال السلوك السلبي.

كما عرفها (شوقي، 2006م، ص61) أن إدارة الذات القدرة على إشباع حاجات النفس الأساسية لدى الإنسان لتحقيق التوازن في الحياة بين الوجبات والرغبات والأهداف. أيضاً عرفها (Sheila, 2006 ,p.9) بأنها القدرة على إدارة شعور الفرد، ودوافعه وردود أفعاله، ليكون قادراً على التكيف والتغيير حسب الضرورة.

كما عرفها (Porter,2006,p.6) على أنها إدارة الحالات الداخلية للفرد، واندفاعاته وتسهيل حصوله على الموارد لتحقيق أهدافه، وهناك من يعرفها على أساس إبعادها من حيث أنها القدرة على إبقاء العواطف الممزقة والاندفاعات قيد التدقيق (رقابة الذات)، والحفاظ على معايير الصدق والنزاهة (الثقة)، تولي المسؤولية عن إدارة الفرد (يقظة الضمير)، والتعامل مع التغيير (القدرة على التكيف)، وان يكون الفرد مرتاحاً مع الأفكار الجديدة والطرق الجديدة (الابتكار).

ويعرفها ميغان جيرهارد (Gerharet, 2004) : بأن إدارة الذات هي قدرة الأفراد على تقييم والتحكم في وتنظيم أنفسهم وأن يكونوا مسئولين أمام أنفسهم عن تقدمهم وعن أدائهم و بذلك هم يمارسون إدارة الذات.

و عرفها (رضا، 2004 م، ص89) إدارة الذات هي قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إليها.

كما عرفها (Redman,2004,p. 33) بأن إدارة الذات هي القدرة علي البعد عن الاكتئاب، والتوافق مع النفس والأسرة والمجتمع بطريقة تساعده علي تحقيق الأهداف. ويرى (إبراهيم، 2004م، ص55) بأنها أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم في سلوكياته عن طريق رؤية الذات أو المراقبة الذاتية، والتقويم الذاتي، والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة.

كما عرفها ( Rethink,2003,p.6 ). هي الاتجاهات والتصرفات الايجابية التي تساعدك للعيش في الحياة بالطريقة التي تريدها وأيضاً عرفها" نيني ( Neini et al.,2003,p.51 ) أنها مجموعة من الاستراتيجيات أو المهارات التي تساعد الفرد علي تخطي الصعاب وتمنحه الثقة بالنفس بشكل يحقق الأهداف المرغوبة.

ويعرفها " فوكس وآخرون Foxetal,2003" (المشار اليه في دراسة محمود 2012)بأنها قدرة الفرد علي التحكم في انفعالاته المتغيرة وفي عواطفه وضبطها ومواجهه الإحباط وغيرها من الضغوطات التي يعانيتها الأفراد بهدف تحقيق التوازن مع النفس، ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة(محمود، 2012م،ص549).

وأيضاًعرفها (عبد الغفار، 2003 م، ص138) بأنها مهارات وآليات شاملة تستخدم نماذج مختلفة من الأفراد في مواقف متعددة ومن خلال أنماط سلوكية متنوعة كوسيط يدل علي مهارات الضبط الوجداني، والثقة بالنفس، والتكيف الواعي بالضمير، والتفائل الانجازي، وتعرف المشكلات.

كذلك عرفها ( رضا، 2000 م، ص20) بأنها قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها.

وترى الباحثة مما سبق أن إدارة الذات مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في مواقف متعددة لتحسن سلوكه، وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي يسعى إليها وتتضمن مهارة إدارة الوقت وإدارة الانفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية الذاتية.

### نبذة تاريخية عن إدارة الذات .

ترجع بداية استخدام مفهوم إدارة الذات إلي أوائل السبعينات من القرن العشرين، وإن كان قد حدث تطور في المصطلحات التي تشير إليه، وهنا تشير ماكدوجال ( McDougall,1998 ) حيث ذكرت أن بداية المفهوم اعتمدت علي مصطلح الضبط الذاتي للسلوك Behavioral Self-control في أوائل السبعينات، ثم تطور المصطلح ليصبح إدارة الذات السلوكية Behavioral Self- magement وفي أواخر الثمانينات، ومع منتصف

التسعينات تم استخدام مصطلح تحديد الذات Self-determination، هذا هو ما أكده برالدلي وزملاؤه (2000م، ص267) حيث ذكروا أنه تم استخدام عدة مصطلحات بالتبادل في المصادر العلمية للإشارة إلى إدارة الذات مثال ذلك ضبط الذات Self-control و تنظيم الذات-Self regulation وغيرها من المصطلحات.

ويري ماكدوجال (McDougall,1998) أن استبدال مصطلح الضبط الذاتي للسلوك بمصطلح إدارة الذات مع نهاية الثمانينات يرجع إلى بعض المعاني السلبية المرتبطة بكلمة الضبط لكنه لا يرجع إلى تغيرات جذرية في المفهوم، وبغض النظر عن هذا التطور في صياغة المصطلح يبقى مصطلح إدارة الذات من المصطلحات واسعة الانتشار في مجال العلوم التربوية والنفسية .

### الفرق بين إدارة الذات وبناء الذات :

بناء الذات منهج إستراتيجي بعيد المدى يقوم على مناهج عامة ومجربة، وينطوي تحت هذه المناهج جميع التقنيات والأدوات اللازمة لنجاح المنهج البناء، ونعني به الوصول إلى أعلى مراتب الحاجات الإنسانية وهو صرح من الطاقات المتكاملة والفعالة قادر على الصعود ومواكبة حاجات الروح، فالروح دائماً أرقى، أما إدارة الذات فهي أسلوب قصير المدى يعتمد إلى التكتيكات التي تجعل الإنسان يستفيد من الأدوات والتقنيات في إدارته للذات دون النظر إلي منهج متكامل يعيش عليه الإنسان وبناء الذات يبني في الشخص ما يجب أن يكون عليه، بكل ما تحمله كلمة بناء من معني، أما إدارة الذات فإنها تنظر للبناء الموجود وتحاول أن ترتب ما هو موجود أو تعيد تشكيله وترتيبه، بناء الذات يشمل إدارة الذات وليس العكس (التايه، دت ، ص83).

### أهداف إدارة الذات :

1. **الانتظام الذاتي regulation-self** : ويقصد به أن تسير الوظائف النفسية للأنا والذات على نحو منسق، ومنظم ومرتب وليس عشوائي، ودون اضطراب أو عوج، مع شعور بالرضا عن السلوك وعواقبه حيث أن المعنى الدارج القائل بأن كل شيء يحدث بحساب معين يمكن أن ينطبق على حالة الانتظام الذاتي (أبو زيد ، 2008م، ص21).
2. **تعديل السلوك** : تسعى إدارة الذات إلى تعديل السلوك الذي يعتبر حجر الزاوية في تجنب المشكلات بالإضافة إلي القدرة على التصرف في المواقف المختلفة التي تواجه الفرد.
3. **ضبط الانفعالات** : يمر الإنسان منذ ميلاده بالعديد من الانفعالات، ويمر بالأحداث التي تسبب في هذه الانفعالات، فمواقف الفرح، والحزن والخوف ، والأمل والرغبة في تلك الانفعالات يخرجها الإنسان في المواقف الحياتية التي تصادفه، والشخص السوي الذي يعمل Control

على انفعالاته، يجعلها تخرج في مكانها الصحيح، والإنسان السوي يسعى جاهداً إلى أن يمرس نفسه على السيطرة على انفعالاته. (فاضل، 2011م، ص، 75).

4. **التدبير الذاتي** : وهي هدف من أهداف إدارة وضبط الذات من أجل أن يتعلم الفرد تدبير حاله ويدبر شئونه ويوميته (أبوزيد، 2008م، ص22).

5. **تنمية الشعور بالمسئولية** : المسئولية هي المتغير المؤثر والمستقل والتي تلعب الدور الأكبر في كل المتغيرات التابعة كالفشل والعجز والتعاسة والهروب والانعزال والسلوك المسئول هو الذي ينتج عنه الصحة النفسية (جبل، 2011م، ص115).

6. **زيادة السلوك المناسب** : من خلال قيام الفرد بتدبير شئونه يستطيع أن يعزل السلوك المناسب.

7. **تعلم الاستمتاع ببذل الجهد** : وهو هدف فرعي يعني الوصول بالعميل إلى حالة من الاستمتاع حتي حين بذل الجهد، وذلك بزيادة إثابته كلما أثابته كلما بذل جهداً ايجابياً (أبوزيد، 2008م، ص 22).

8. **زيادة الثقة بالنفس** : تعمل إدارة الذات على زيادة ثقة الشخص في ذاته من خلال معرفة إمكاناته وحسن توظيفها .

ويتضح مما سبق للباحثة أن زوجة الشهيد تحتاج إلى دعم في كافة مجالات الحياة لزيادة ثقته بنفسها، وإن تنمية الشعور بالمسئولية لدى زوجات الشهداء تعتبر من أهم أهداف إدارة الذات وذلك من خلال تعليم زوجة الشهيد مالها وما عليها تجاه مستقبلها.

### ركائز إدارة الذات:

#### هناك ركيزتان أساسيتان لإدارة الذات:

1. **الاستعداد النفسي**: أي امتلاك القابلية للتطوير والنماء وامتلاك الرغبة في التطور.
2. **التفكير الإيجابي**: أي امتلاك القناة الداخلية بضرورة التغير النفسي، وامتلاك الثقة بالنفس في القدرة علي التغير.

وهناك نظرية خماسية التغير للخطوات العملية للتغير النفسي ، " لانتوني روبنز" فيقرر مبادئ التغير التي يتوجب على الفرد أن يتبعها لكي يستحدث تغييراً في ذاته وهو أن:

1. يسمو بأحلامه

2. ويحدد رسالته في الحياة ويتمسك بالرسائل الإيجابية، ليبني ثقته بنفسه وبإمكاناته .

3. يحدد أهدافه ويكتبها ويعلنها.

4. العثور على قدوة.

5. تغير المعتقدات التي تقف حائلا دون تحقيق أهدافه، فالقناعات التي تمنح الإحساس بالثقة هي التي تقف وراء أي نجاح عظيم تم تحقيقه على مدى التاريخ.

ومن هنا تأتي أهمية إدارة الذات وما تتضمنه من امتلاك الفرد لعدة مهارات منها مهارات عملية ومهارات ذهنية، ومنها مهارة إدارة الوقت ومهارة الاتصال الفعال ومهارة اتخاذ القرار (الزاكي، والشامي، 2001م، ص545).

### مبادئ إدارة الذات:

لقد أشارت أدبيات الدراسة أن هناك عدة مبادئ لإدارة الذات ، ويمكن إجمالها في الآتي: هناك عدة مبادئ يمكن من خلالها الوصول لإدارة ذات فاعلة وفي هذا الإطار وفي هذا السياق يحدد كوفي Covey العديد من المبادئ لإدارة الذات وهي:

### تحديد الأدوار:

أي يحدد المرء أدواره في الحياة وأدوار كل فرد معه حتى يستثمر وقته وطاقته على أساس منظم.

### اختيار الأهداف:

تحديد الأهداف يساعد على تحقيق نتائج مهمة في حياة المرء ويجب تجزئة الأهداف الكبرى إلى أهداف جزئية واقعية وعمل خطط لتنفيذها.

### الجدولة:

يقصد به تنظيم جدول المهام اليومية أو الأسبوعية لمعرفة ما تم تنفيذه وما لم يتم.

### التكيف اليومي:

ويقصد به وضع أولويات الأنشطة والاستجابة للأحداث والعلاقات والخبرات غير المتوقعة بطريقة مقبولة (التقفي، 2005م، ص16).

ويذكر ( القعيد، 2002م، ص64) إلى أن لإدارة الذات اثني عشر مبدأ هي كما يلي:

1. الاستعانة بالله والإمساك بزمام النفس وتربيتها وتطويعها.
2. توضيح الأهداف وتحويل النوايا الحسنة إلى نشاط ملموس.
3. تخطيط الأهداف عند كثرتها وتشعبها وفرزها حسب الأولوية .
4. فعل شيء ما يومياً نحو تحقيق الأهداف التي تم تحديدها .
5. مواجهة المسؤوليات الثقيلة والصعبة أولاً بأول.
6. مواجهة النتائج والعواقب المترتبة على الفعل والنشاط بروح عالية وصدر رحب.
7. المبادرة والمسارة وعدم انتظار الآخرين للتذكير بما يجب فعله .
8. سد منافذ الهروب التي تهرب منها النفس عند مواجهة المسؤوليات والأعمال.
9. التعود على الاستثمار الإيجابي للوقت.
10. استعمال الفكرة الشخصية لكتابة المواعيد والالتزامات وتدوين المعلومات .
11. استعمال طرق التنظيم المختلفة في المنزل والمكتب.



12. تغيير العادات التي لا تتماشى مع تحقيق الأهداف.
- كما حدد (رضا، 2000م، ص 22) عشرة مبادئ يستطيع المرء من خلالها النجاح في إدارة ذاته وهي:
1. **وضوح الهدف:** فالهدف الواضح هو الواقعي المجزأ إلى أهداف فرعية محددة بالكم والكيف والزمن.
  2. **التفكير الجاد في الهدف :** يساعد التفكير الجاد في الهدف على تحقيقه، فإذا أصبح أمام العين، وواقعاً يعيشه المرء، وحياة ينتفسها، أصبح تحقيقه أمراً واقعياً.
  3. **اتخاذ النموذج المناسب:** يدعو المؤلف إلى اتخاذ قدوة مناسبة مع عدم التقليد فلا يكون المرء إلا نفسه.
  4. **الثقة بالنفس:** يرى أنها تعني إيمان المرء بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكانياته، أي إيمانه بذاته.
  5. **التفكير الإيجابي والمنطقي:** ويتميز بكونه واقعياً وإيجابياً ومنتزناً ومنطقياً يركز على الإبداع.
  6. **التخطيط:** ويعتبره من أهم قواعد إدارة الذات واستشهد بحادثة الهجر كمثل على أهمية التخطيط في تحقيق الأهداف.
  7. **التعلم:** فالسبيل إلى الوصول إلى إدارة الذات الناجحة هو انتهاج طريق التعلم والتبحر في العلوم النافعة والصبر على ما يلاقه في ذلك من مشقة وعنت.
  8. **الصبر والثبات:** لقد شبه الصبر بالسفينة التي تبحر في مصائب الحياة الدنيا لكنها تنزل أصحابها أكرم المنازل وأرفعها في الدنيا والآخرة.
  9. **المثابرة والإصرار:** يقول في هذا الصدد إذا أردت النجاح في إدارة ذاتك فعليك بالمواظبة والإصرار وإلا فبطن الحوت . وهو يشير إلى قصة يونس عليه السلام .
- ويذكر جيدانو وبراون (Gaudiano&Brown, 2009. p235) ضرورة وضع تلك الاعتبارات في الحسبان حتي تصبح إدارة الذات أكثر فعالية:
1. وضع أهداف للذات تتناسب مع القدرات.
  2. وضع الخطط المناسبة لتحقيق تلك الأهداف.
  3. مواجهه نتائج الأعمال بشجاعة وصبر وثبات ومسؤولية.
  4. إلزام الخيال صدق الحقيقية والواقع .
  5. تقويم الأعمال بصفة مستمرة والاستفادة من التغذية الراجعة.

ويضيف انجلر وبيلو (Unger&Buelow,2009.p222) إن إدارة الذات بفاعلية

تتطلب خمسة جوانب يجب أن تراعى:

1. وضع أهداف للذات.
2. التخطيط للذات.
3. العلاقات مع الآخر.
4. إدارة الخلافات.
5. توجيه وتقويم الذات.

تلك العناصر الخمسة التي تجعل الفرد أكثر وعياً بسلوكه الخاص ومن ثم توجه سلوكه في ضوء رقابته وتقويمه لذاته.

وهي مبادئ مكملة لبعضها البعض فبعد تحديد الهدف يتم التخطيط له لمعرفة طرق تحقيقه عبر نظام الأولويات فترتب المهام والأعمال حسب أهميتها وأولوياتها في تحقيق الهدف والقيام بهذه المهام بأساليب مبدعة ومبتكرة في ظل الشخصية المستقيمة الواثقة، مع اتخاذ النموذج الأعلى من غير تقليد له بل الاستفادة من خبراته وتجاربه ومع ذلك لا يتحقق النجاح في المنزل ومع الأسرة، فالتوازن مصدر السعادة والنجاح في إدارة الذات .وكذلك النجاح في بناء العلاقات والاتصالات(الثقفي، 2005م، ص15).

**أبعاد إدارة الذات :**

اطلعت الباحثة على مجموعة من أبعاد وخطوات إدارة الذات في الأدب التربوي وجدت أنها تتكون من الأبعاد ، والخطوات الفرعية التالية ، و فيما يأتي بعضها: رقابة الذات، الثقة، يقظة الضمير، التكيف، التوجه نحو الأداء، والمبادأة.

**1. رقابة الذات**

تعرف بأنها " منع أو تجاهل السلوكيات التلقائية ، المعتادة أو الفطرية والرغبات التي تتعارض مع السلوك الموجه نحو الهدف"، إن التغلب على نمط غريزي أو عادة معينة يتطلب رقابة الذات (Muravren et al.,2006,p.524).

مثلا إذا كان هناك شخص يدخل عادة بعد الطعام فإنه يتطلب منه بذل رقابة للذات لتغيير هذه العادة وعدم التدخين بعد تناول الطعام، وإذا لم يمارس الشخص الرقابة فإنه يتصرف بشكل تلقائي ويدخن(Tiffnay,1990,p.149).

وتشير الأدلة التجريبية إلى أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من رقابة الذات للمزاج والميول يحققون نتائج أفضل في مجالات متنوعة(Tangney et al.,2004,p.275).

وهي تسجيل الفرد لسلوكه الخاص لكي يؤثر في التغيير ويتضمن مراقبة الذات في البداية، والإقرار بالحاجة إلى تنظيم أو تغيير سلوك معين مثل التعليقات السلبية، الوقت الضائع أثناء العمل، التحدث عن المشكلات الشخصية وإظهارها للمعالج، والسلوك موضوع التغيير يتعين

قياسه بناء على مستوى يتم تعريفه بناء على تخطيط قاعدي (باسكويل وباربرا، 2007م، ص20)

**2. تحديد الإحتياجات وتحديد الأهداف:** تحديد الأهداف المراد تحقيقها، ووضع وقت كافٍ لتحقيقها والمراجعة المستمرة للوسائل المستخدمة في تحقيقها، لمعرفة هل الوسائل مناسبة وملائمة لإنجاز الهدف، والعمل على مراجعة الأهداف لمعرفة هل هي واقعية ومنطقية، ويمكن تحقيقها، الإستفادة من تجارب الآخرين عند وضع وتحديد الأهداف والاحتياجات لتوفير الوقت والجهد، تحديد الاحتياجات تحديداً دقيقاً للمساهمة في تحقيق الأهداف لأن عدم تحديدها يؤدي إلى ضياع الوقت والجهد والمال (Myghan,2004,p.54).

### 3. الثقة

تعرف بأنها" التوقع الإيجابي الذي ينشا بين طرفين وذات سلوك منتظم وتعاوني في الاعتماد على الأسس والمعايير والأعراف المشتركة مما يشجع ويسهل علاقات التبادل الاجتماعي بين الطرفين (Barlow,2001,p.15).

وبذلك يؤكد "Rousseau" بأن الثقة لا تكون سلوكاً ولا خياراً، بل إنها حالة نفسية أساسية والتي من الممكن أن تكون سبباً أو نتيجة لعدد من الأفعال ( Cho& Ringquist,2007 , p.15 ).

تبرز أهميتها كون أن المنظمات التي تتبناها تكون أكثر نجاحاً وتكيفاً وإبداعية من المنظمات التي تنعدم الثقة فيها ( الطائي، 2007م، ص64).

كما تعدها (الشكرجي ) شرطاً أساسياً للعلاقات الشخصية الإيجابية في مختلف السياقات التنظيمية، وفي الحالات التي تتطلب التعاون والإعتماد المتبادل، وفاعلية فرق العمل، وارتفاع مستوى الأداء التنظيمي بشكل عام(الشكرجي، 2008م، ص75).

### 4. يقظة الضمير

البعد الثالث من أبعاد إدارة الذات، ونعني بها وسيلة تنبؤ واعدة بشكل خاص للأداء الإجمالي للوظيفة، إن طبيعة هيكل الوعي يعاد النظر فيه إذ أن الاهتمام يعطى للسلوك المحتمل والمرتبط مع الدرجة العالية من الوعي (Robertson,2000,p.171).

تبرز أهمية يقظة الضمير من خلال ارتباطها المباشر بالأداء، كما أنها تعد وسيلة تنبؤ قوية بدوافع الإنجاز وتوجه الأهداف (Anderson,2009,p.10).

### 5. ملاحظة الذات

تعد ملاحظه الذات ضمن المهارات الفرعية داخل إجراء مراقبة الذات، ويعرفها "دسوقي" بأنها ملاحظة المرء لسلوكه هي ملاحظة المرء لنفسه، ويذكر "إيلسون" أن من أولي

الاستراتيجيات المتبعة عند تعليم إدارة الذات هي ملاحظة الذات وتتضمن الملاحظة الدقيقة للسلوك (دسوقي، 1990م، ص136).

#### 6.التقارير الذاتية:

ويعرفها "طه" بأنها أي رأي أو تقرير يعطيه الفرد عن نفسه، سواء كان ذلك في صورة إجابة عن أية تساؤلات متعلقة به، أم كان شبه تاريخ يكتبه أو يحكيه عن بعض المواقف في حياته (طه، 1993م، ص240).

والتحكم الذاتي الفعال في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات : ضبط الفرد لذاته عن طريق التحكم في عناصر الوقت والبيئة والمشكلات من العوامل الهامة التي تساعده على إدارة ذاته وذلك من خلال الاستغلال الأمثل للوقت واستغلال وقت الفراغ فيما هو مفيد ونافع، وبذل الجهد لإستغلال الوقت المتاح لتحقيق الأهداف المهنية والشخصية، واستغلال الوقت بشكل فعال يعتبر عنصراً أساسياً من عناصر الإدارة الفعالة، وإدراك الفرد بقدراته على التحكم في البيئة المحيطة يزيد من دافعيته للتغيير نحو الأفضل، وبالتالي تطوير ذاته والمساهمة في إدارتها فلا بد من اتخاذ خطوات مناسبة تتناسب والتغيرات البيئية المحيطة من أجل تحقيق الأهداف، فنجاح الفرد في إدارة ذاته يتوقف على التجانس والتوافق بينه وبين المناخ المحيط به، حتي يستطيع الفرد إدارة ذاته وعليه أن ينظر حوله وأن يتفاعل مع البيئة المحيطة به وأن يتصدى للمشاكل ويقوم بحلها بالطرق العلمية السليمة ويعرف أسبابها ويعمل على الحد منها(Myghan,2004,p.54).

#### 7.تقويم الذات :

يذكر " موني وآخرون " إن إجراءات تقويم الذات هو إجراء مشابه لإجراء مراقبة الذات إلا أنه يتضمن تقييم الأفراد لأنفسهم وتسجيل سلوكهم بأنفسهم ويتضمن مقارنة أدائهم الخاص بالمعايير التي يتم وضعها من قبل أنفسهم أو المعلم (Moony et al.,2005).

ويمكن تقييم الذات من خلال قياس مستوى النجاح في تنفيذ الخطط وإعادة ضبط العناصر المؤثرة: على الإنسان أن يقوم بالتخطيط ويجعله عادة لأنه وسيلة النجاح في الحياة، ومتابعة ما تم انجازه من أعمال بشكل يومي للتعرف على نقاط القوة والضعف لديه، ومعرفة نشاطه وطاقاته ومراقبة تطوره ومتابعة نتائج التخطيط باستمرار، لأن ذلك يساهم في تطوير الإنسان لذاته.

وتقيم الذات حيث أن جهل الإنسان بهذا هو عدم معرفته بقدراته وإمكانياته تجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فيعطي ذاته أكثر مما يستحق أو يقلل من قيمه ذاته، فعندما يتوصل الانسان إلي معرفة مواهبه وقدراته الكامنة، فإنه سوف يستطيع تطوير ذاته وإدارتها وتتميتها لصالح نجاحه في مختلف أوجه الحياة(Myghan,2004,p.54).

## 8. تعزيز الذات

يشير تعزيز الذات إلى مكافأة الفرد لذاته، بعد الوصول إلى الأهداف التي تم وضعها مسبقاً ستيفن إديسلون (Edelson ,S.,2008)

كما حددت (هويدة حنفي، 2013م، ص5) خمسة أبعاد لإدارة الذات هي على النحو التالي:

### 1. إدارة الوقت:

وهي قدرة الفرد على الاستخدام الأمثل للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها، وتحديد الأولويات من خلال التخطيط والالتزام والمتابعة وعمل جداول الأعمال.

### 2. إدارة الانفعالات:

وهي مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة و اظهار الإنفعال المناسب للمواقف المختلفة.

### 3. إدارة العلاقات الاجتماعية:

وهي القدرة على تكوين شبكة العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين والإرشاد وقيادة الأمور والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق .

### 4. الثقة بالنفس:

هو احساس الفرد بقيمته وتقبله لذاته وتقديره واحترامه لها بإعتباره يمتلك من القدرات والإمكانيات التي تؤهله ليعتمد على ذاته.

### 5. الدافعية الذاتية:

هي قدرة الفرد على تحفيز ذاته وبذل الجهد بالمثابرة لتحقيق أهدافه والاستمرارية من أجل بلوغ الغايات ومواجهه الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل.

ويتضح مما سبق للباحثة : أن مفهوم إدارة الذات من المفاهيم العصرية التي ظهرت على ساحة علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة وتناوله لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة لا شك أنه يساعدن على التكيف مع وضعهن الحالي كما قد يساعدن في تحقيق إدارتهن لذاتهن وتوازنهن الإنفعالي ويزيد من تكيفهن مع الواقع الجديد بعد استشهاد الزوج.

### مهارات وكفايات أساسية لإدارة الذات

مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص،مهارات التفاوض – الرفض،التقمص العاطفي تفهم الغير والتعاطف معه،التعاون وعمل الفريق،مهارات الدعوة لكسب التأييد،مهارات صنع القرار والتفكير الناقد،مهارات صنع القرار وحل المشكلات،مهارات جمع المعلومات،مهارات التحليل،مهارات التفكير الناقد،مهارات التعامل وإدارة الذات،مهارات لزيادة المركز الباطني للسيطرة ،مهارات إدارة المشاعر،مهارات إدارة التعامل مع الضغوط( شعيب، 2011م، ص24).

عوامل وأدوات تساعد في إدارة الذات :

تتحدث سينثيا اسكوت في كتابها " إدارة التغيير الشخصي " عن خطوات تساعد في إدارة

الذات هي:

1- إيجاد مناخ إيجابي داخلي.

إن بداية المحافظة على الطاقة الكامنة لديك وعدم تبديدها تبدأ من رؤيتك الشخصية لذاتك في قدرتك على تنفيذ التغيير.

2- احترام ذاتك : لست أنت من يقع عليه اللوم.

أهم مصدر لإحداث التغيير هو أن تنتبه للطريقة التي تعامل بها نفسك .إن معاملة النفس بشكل إيجابي يزيد من احترام النفس وتقدير الذات، لذا كافي نفسك على الإنجازات ولا تنتظر التقدير والثناء من الآخرين.

3- واجه المستقبل متسلحاً بالمعرفة.

كن واعياً بالمستقبل والحاضر والماضي، مستعداً دائماً لبذل ما في الوسع لمواجهة المستقبل، فقد يكون التغيير ليس من صالحك عندما يكون سلبياً، وقد يكون إيجابياً وفي صالحك فاحذر من التشاؤم وافترض الأمور بشكل إيجابي . والآن حدد جوانب القوة والضعف والمهارات وما هي الأمور التي يجب تعلمها لكي تتقدم(اسكوت، ٢٠٠٤م، ص45).

4- التعامل مع التوقعات القديمة.

الكثير من الناس يهدرون طاقتهم على التحسر لضياح الأساليب القديمة، والبعض يقارن الأساليب القديمة بالجديدة حتى ولو كان الأسلوب القديم سلبياً، فهذا نوع من حماقة، لذا اقبل الأساليب الجديدة وعاملها بمبدأ " المتهم بريء حتى تثبت إدانته".

5- تنمية مواقف مواجهة الاحتمالات.

لا شك أن توقعاتك تابعة لنمط تفكيرك ومعتقداتك واتجاهاتك، وهذا له دور كبير في نجاحك في إدارة عملية التغيير.

6- الإيحاء الذاتي.

إن التفكير السلبي يؤدي إلى استخدام أساليب غير فاعلة، لأن ما تفكر به هو ما سيحدث لك، ولا شك أن لهذا الأثر الهدام أثناء عملية التغيير.

7- الأفكار المشجعة.

هي الأفكار التي تساعد على النظر إلى المستقبل بطريقة إيجابية. ( شعيب، 2011م، ص34).

8- تغيير الأفكار.

إن التناظر بالأفكار السلبية يؤثر في تفكيرك بشكل سلبي، لذا غير هذه الألفاظ بألفاظ إيجابية حتى تتغير الأفكار بشكل إيجابي.

### كيف يمكنك تغيير الأفكار؟.

- أ. تحمل المسؤولية: انظر إلى ما تستطيع أن تفعله وليس ما هو مستحيل.
- ب . التجريب: جرب هذه الأفكار وأسأل عن براهين نجاحها.
- ت . تأكيد الأفكار الإيجابية: اختيار الأفكار الإيجابية الجديدة.
- ث . التدريب على الخيال الإيجابي: حقق نتائجك بعقلك قبل أن تحققها بأفعالك.
- ج . إعادة النظر في الأمور: انظر إلى الأمور بصور مغايرة لاقتناص الفرص وتجاوز العقبات.

ح . التحول من الأفكار المثبطة إلى الأفكار المشجعة: اختر إحدى الأفكار المثبطة وقم بتحويلها إلى أفكار مشجعة ترى من الممكن تحقيقها (اسكوت، 2004 م، ص 45).

### 9- طلب المساندة.

إن المساندة بمثابة امتصاص الضغوط الناتجة من أثر التغيير، أما أنماطها فهي:

أ. الأسرة والأصدقاء المقربون جداً.

ب . الأقران والأصدقاء.

ج . شبكة وزملاء العمل.

د. المستشارون والمهنيون المتخصصون.

### 10- وسائل زيادة المساندة.

أ. اطرح الأسئلة لكي تحصل على أعلى سلاح من عالم التغيير، ألا وهو المعلومات.

ب . قم بإجراء جلسات العصف الذهني مع الآخرين، وهذا يتم في مرحلة الاستكشاف مع الآخرين لاستنتاج أفكار جديدة ووضع خطة جماعية.

ج . أفصح عن أفكارك؛ وذلك بالتحدث عن خططك للآخرين وأخذ آرائهم لتوسعة مجال أفكارك فقد تحصل على أفكار إبداعية. ( شعيب، 2011م، ص34).

### 11- إنشاء شبكة العلاقات.

يعتمد إنشاء شبكة العلاقات على بناء العلاقات الشخصية كالنوادي والجمعيات فليس كل المعلومات موجودة بالكتب، بل إن الكثير من المعلومات تحصل عليها من خلال شبكة العلاقات.

### 12- السعي وراء المعلومات.

عند حدوث التغيير تكثر الإشاعات والأقويل، والواجب عليك أن تعمل على تهدئة الإشاعات والسعي وراء المعلومات الموثوقة المصدر (اسكوت، ٢٠٠٤ م، ص45).

وإن أدوات إدارة الذات لا تقتصر على ما أوردته سينثيا اسكوت بل هناك أدوات كثيرة أخرى مثل امتلاك المعرفة وتمييزها بشقيها النظري و المهاري ويجب ألا ننسى البعد الروحي الذي يعمل على تحقيق طمأنينة النفس للإنسان.

### العوامل المؤثرة على إدارة الذات

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر على إدارة الإنسان لذاته وقد حددها د/إبراهيم

الفتحي وهي:-

#### العامل الأول: الحديث مع الذات ( البرمجة الذاتية)

وهناك تأثيرات للحديث مع الذات أهمها: الوالدان والمدرسة - الأصدقاء - الإعلام - الفرد

نفسه، وللحديث مع الذات ثلاث مستويات.

1. **المستوي الأول ( الإرهاب الداخلي):** وهو من أخطر المستويات لما يتركه من نتائج سلبية على الإنسان فهو يجعل الشخص فاقد الأمل، ويشعر بعدم الكفاءة ويضع أمام الشخص الحاجز التي تمنع من تحقيق الأهداف، فالإرهاب الداخلي يبعث إشارات سلبية مثل أنا خجول ، أنا ضعيف.

2. **المستوي الثاني:** كلمة "كن السلبية" يقتنع الشخص في هذا المستوى بأن حياته تحتاج إلى تغيير ولكنه يضع كلمة ولكن قبل أي عمل يساعد على التغيير، وكلمة لكن تمحو الإشارات الإيجابية التي نسبقها مثل ( أريد التوقف عن التدخين، ولكن أخشى من زيادة وزني).

3. **المستوي الثالث:** التقبل الايجابي :أفضل مستوى يعمل على زيادة الثقة بالنفس كما أنه يعتبر مصدر للقوة الإيجابية الباعثة للتغيير والتقدم نحو الهدف مثل أنا أستطيع أن أمتنع عن التدخين.

#### أنواع الحديث مع الذات :

**النوع الأول :** الفكر : يؤدي هذا النوع إلى نتائج خطيرة، فمثلاً إذا فكرت في شخص لا تحبه، وتذكرت أحد المواقف التي كان ذلك الشخص طرفاً فيها، ولاحظت ما تقوله لنفسك فهذا النوع يؤدي إلى الاكتئاب ويؤثر على الصحة البدنية ويحرم متعة الحياة.

**النوع الثاني:** الحوار مع النفس : لتوضيح هذا النوع نفترض أن هناك حوار، أو دخلت في جدال مع شخص آخر وبعد أن تركته دار في ذهنك شريط الجدل مرة أخرى.

**النوع الثالث:** التعبير الصادق: ويظهر هذا النوع في شكلين أولهما أن يتحدث الشخص مع نفسه بصوت مرتفع وهو يمثل تنفيس عن الشخص الواقع تحت ضغط معين، والشكل الثاني: هو تردد عبارات سلبية أمام الآخرين ونجد قبول منهم لتلك العبارات، وهذه العبارات السلبية عن النفس والتي نجد تقبل من الآخرين تؤثر على أداء الشخص لأدواره.ومن الممكن أن يمر الشخص بالثلاث أنواع من التحدث إلى الذات ( عيسوى، 2014م، ص433).



**العامل الثاني : الاعتقاد :** يمثل الاعتقاد أكبر إطار للسلوك، وعندما يكون الاعتقاد قوياً ستكون الأفعال مناسبة لهذا الاعتقاد، وللاعتقاد خمس أشكال تؤثر على الأفعال التي يقوم بها الشخص:

**1. الاعتقاد الخاص بالذات :** إن الكيفية التي تعتقدها عن نفسك يمكنها أن تزيد قوتك ، وتساعد في تحقيق الشخص لأهدافه، وهناك أمثلة للاعتقادات السلبية عن الذات والتي من شأنها أن تدمر الشخص وتمنعه من تحقيق النجاح مثل أنا شخص فاشل أنا شخص لا أساوي شيئاً.

**2. الاعتقاد فيما تمثله ( تعنيه) الأشياء :** هو النوع يمثل ما تعنيه الأشياء بالنسبة للشخص وتدل على حالة الشيء، وكونه ذا أهمية أو غير ذي أهمية.

**3. الاعتقاد في الأسباب :** هذا الشكل من أشكال الاعتقاد ويتناول الدافع وراء أي مواقف وما يسببه ومن أمثلة تلك الاعتقادات السلبية في الأسباب، "التدخين يسبب الاسترخاء - أنا عصبي بسبب الطريقة التي نشأت عليها" - فإذا أردت التغيير عليك بالأسباب وراء الاعتقاد.

**4. الاعتقاد عن الماضي :** أن ما حدث للإنسان في الماضي سواء كان سلبياً أو إيجابياً يمد الشخص بالخبرات والتجارب التي تؤثر على سلوكه وتتحكم في تصرفاته تجاه المستقبل.

**5. الاعتقاد في المستقبل :** يكون المستقبل عن بعض الأشخاص مشرقاً وهناك فرص أكثر للنجاح في الحياة، بينما يكون عند البعض أحداث سيئة وطريق مظلم والفرص ضئيلة للنجاح وهذا الاعتقاد يؤثر على خطوات الإنسان نحو المستقبل (الفاقي، 2013م، ص434).

### العامل الثالث: طريقة النظر للأحداث

**النظر تجاه الأشياء:** هو عبارة عن وجهة النظر التي من خلالها نرى الحياة وتمثل طريقة تفكير وتصرف وإحساس . فالنظر تجاه الأشياء يتيح لك فرصة الاختيار وأن نقرر ما تفعل ولكن تكون لديك نظرة سليمة للأشياء عليك أن تتفادي السلبيات التالية: اللوم، النقد، المقارنة، العيش في الماضي - الأنا.

وهناك عدة مبادئ تساعد على تغيير النظرة للأشياء هي: مخاطبة الناس، الإنصات للآخرين، تحمل مسؤولية الأخطاء ( عيسوى، 2014م، ص 433).

**العامل الرابع: العواطف** لكي يشعر الأشخاص بالسعادة فإنهم ينتظرون أن يحدث لهم شيء بعينه أي بمعنى آخر إن كل منهم يقول إنه سيكون تعبساً ولن يشعر بالسعادة إلا إذا حصل على ما يريده أي أنهم يعتقدون أن اقتناءهم شيئاً جديداً سيكون السبب في شعورهم بالإرتياح والسعادة، ويظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح ولكن العكس حيث يكون النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة (الفاقي، 2013م، ص434).

## فوائد إدارة الذات

لإدارة الذات فوائد نذكر منها:

1. أنها تخلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة.
2. أنها تأخذ خطوات العمل نحو الأهداف الواضحة القابلة للتحقيق على المدى القصير.
3. أنها تعمل على تحقيق حياة مهنية جيدة.
4. أنها تعمل على التقييم المستمر للاستراتيجيات، والمهارات، والموارد اللازمة لتحقيق الهدف.
5. أنها تعمل على تطوير وإيجاد حلول للعقبات التي تحول دون النجاح (Brightman, 2000, p. 302).

## معوقات إدارة الذات:

لإدارة الذات معوقات منها مايلي:

1. عدم وجود خطط وأهداف للمراحل الحياتية المقبلة.
2. التكاثر والتسويف والتأجيل في تنفيذ ما تم التخطيط له.
3. النسيان بسبب عدم توثيق الأهداف بحيث تتراكم الأعباء.
4. الإستجابة لمقاطعات الآخرين وتشويشهم، وعدم استشارة أهل الخبرة للاستفادة من تجاربهم.
5. عدم الإيمان بإمكانية تحقيق ما نهدف إليه (الإدارة العامة للتربية والتعليم بمنطقة الجوف، 2009م، ص20).

## منطلقات من أجل إدارة الذات فاعله

و لقد أشارت أدبيات الدراسة أن هناك هناك بعض القواعد العامة إذا حولها الإنسان إلى عمل في حياته تحقق له بأذن الله ما يمكن أن نطلق عليه إدارة الذات بفعالية ويمكن ذكرها، فيما يأتي:

1. تأدية حقوق الله سبحانه وتعالى والاستعانة به في كل أمور الحياة "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ" [ الفاتحة: 5]. لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته، وإذا تعرف الإنسان إلى ربه وقت الرخاء وجدته وقت الشدة.
2. ملء الذهن بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله، وجعل الاستبشار دائماً هو المسيطر على الفكر والشعور (بشروا ولا تنفروا).
3. أن تكون الأهداف سامية وواضحة.
4. التخطيط لأمور الحياة المختلفة، والبعد عن الفوضى والارتجالية قدر الإمكان، وتنظيم الجهد والاتجاه إلى هدف واضح ومحدد.
5. تحويل الخطط في السعي نحو الهدف إلى عمل ملموس وواضح والبعد عن التسويف والبطالة.

6. الحذر من ضياع شئ من الوقت دون عمل فهو ضياع للحياة، والحرص على التقدم نحو الأهداف كل يوم ولو خطوة واحدة، فمن سار على الدرب وصل (أحمد، 2015م، ص17).
7. تنظيم المواعيد والالتزام بكتابتها والتعود على حفظها.
8. مقاومة محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهو.
9. عدم تضييع الوقت في توافه الأمور، بل يجب تقديم الأهم من الأعمال على ما سواه.
10. المبادرة والمسارة إلي كل خير ومفيد، وتعويد النفس على فعل الخير والعمل والإنتاج لتعتاد على ذلك ولا تعودها الكسل والخمول.
11. مواجهة نتائج الأعمال بشجاعة وصبر وثبات ومسؤولية، والحذر من كثرة الشكوى والضجر فهما من صفات الضعفاء.
12. التمرن على ضبط المشاعر والأحاسيس مع الاحتفاظ بالهدوء ورباطة الجأش في المواقف المثيرة والجادة وعدم جعل شخصية الإنسان كالزجاج الشفاف الذي يسهل كشف ما وراءه ومعرفة حقيقتها لكل عابر سبيل.
13. جعل الرسول محمد صلى الله عليه وسلم المثل الأعلى والقُدوة في كل أمور الحياة، إذ هو الذي بلغ أعلى درجات الكمال، فلو تم البحث لحل أي مشكلة في أي جانب من جوانب الحياة لوجد ذلك الحل في سيرته العطرة صلى الله عليه وسلم (القرني، 1997م، ص53).

### إدارة الذات من وجهه نظر الإسلام

أن إدارة الذات مطلب شرعي: أن الله سبحانه وتعالى بتشريعه السماوى رسم حدودا ومعالم رئيسية لتنظيم حياة الإنسان على الأرض، وأوضح الله فى كتابه الكريم وسنة نبيه المطهرة تفاصيل هذه الحدود والجوانب المختلفة لهذه المعالم، ويرى الغزالي (2000م) "أن مقتضى الإيمان أن يعرف المرء لنفسه حدودا يقف عندها ومعالم ينتهى إليها ، أما العيش من غير ضوابط والتمشى وراء التروات دون تحفظ ولا تصون فليس ذلك سلوك المسلم، أن الإيمان يعطى أحكاماً صائبة، وتقديرات جيدة لكل ما يختلف علينا فى الحياة من خسارة وريح وهزيمة ونصر ونجاح وفشل وهو يهدي إلى ما ينبغى فعلة فى النواحي جميعاً.

ويمكن النظر إلى الأركان الخمسة للإسلام كمثال على أنها الحدود الدنيا للإدارة الفعالة للذات كما ورد عند التقييد (2002م).

**فالركن الأول:** شهادة ألا إله إلا الله وأن محمد رسول الله تمثل هذه الدعامة الأساسية لعقيدة التوحيد والإيمان بالله ربا ومشروعا، تلك قناعة تتقى الربوبية والألوهية لغير الله- سبحانه وتعالى- كما تمثل هذه الدعامة الإيمان بنبوة محمد صلى الله عليه وسلم وأنه خاتم الأنبياء ، فهذه القناعات النظرية تمثل حد أدنى يجب أن ينعكس على سلوك الإنسان وتتحكم فى تنظيمه

لوقته وإدارته لذاته. لأنها انطلاقة مجملة للأقوال والأفعال والقيم التي يجب أن تبنى عليها حياة الفرد.

**الركن الثاني:** إقام الصلاة والصلاة المفروضة خمس صلوات فى اليوم والليلة وهى الحد الأدنى لإقامة الصلة واستمرار العلاقة بين العبد والخالق، وهى رباط روحى لا يشابهه أى رباط والحدود الدنيا لهذا الرباط خمس صلوات ولكن ليس هناك حدود قصوى حيث يمكن للفرد أن يصلى ما شاء من سنن ونوافل.

**الركن الثالث:** إيتاء الزكاة وهو أيضاً حد أدنى من البذل وتركية المال يؤديه الإنسان فى السنة مرة واحدة، ومع هذا الحد الأدنى يرغب ربنا - سبحانه وتعالى - على البذل والإنفاق والتبرع على ألا يزيد على حد أقصى وهو ثلث المال وقد أوضح الحد النبى صلى الله عليه وسلم عند كتابة الوصية فى خطابه لسعد بن أبى وقاص حينما قال له: (الثل والثلث كبير أو كثير) [فتح الباري 6/0411: 51113]، أما فى حياته فيجوز له بما يشاء من غير إفراط ولا تفريط يحرم أهله وأولاده من ماله ولا يبخل أو يشحه بماله عن غيره من المستحقين له.

**الركن الرابع:** صوم رمضان، وهو الحد الأدنى من الصوم ومعه يشجع الله على الصيام فى أوقات أخرى، وفى أيام مشهورة ، ولكنه سبحانه وتعالى يبين على لسان نبيه الكريم الحد الأقصى للصيام للحديث المشهور، حيث أخبر النبى صلى الله عليه وسلم أن عبد الله بن عمرو بن العاص قال :والله لأصومن النهار ولأقومن من الليل ما عشت، وقال الرسول صلى الله عليه وسلم : (أنت الذى تقول فصم وأفطر، ونم وقم، وصم من الشهر ثلاثة أيام فإن الحسنة بعشر أمثالها وذلك مثل صيام الدهر، قلت فأنى أطيق أفضل من ذلك، قال: فصم وفطر يومين، قلت : فأنى أطيق أفضل من ذلك، قال فصم يوماً وفطر يوماً فذلك صيام داود عليه السلام وهوأعدل الصيام) " وفى رواية " هو أفضل الصيام" فقلت فأنى أطيق من ذلك، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم "لا أفضل من ذلك". [صحيح البخاري 2/1159: 3236].

**الركن الخامس:** حج البيت لمن إستطاع اليه سبيلاً، حيث فرضه الله سبحانه وتعالى مرة واحدة فى العمر عند توافر القدرة الجسمية والمالية والنفسية تمنن استزاد فبأجره . ومن ثم نرى أن الله سبحانه وتعالى تكفل بتوضيح الحدود الدنيا وبيان المعالم الرئيسية التى يمكن للإنسان عن طريقها تنظيم وقته وإدارة ذاته الإدارة الفعالة لتحقيق سعادته فى الدنيا ونجاحه وسعادته فى الآخرة.

أن الإدارة الفعالة للذات تبدأ من تطبيق هذه الأسس فى حدودها الدنيا وبعد ذلك - بعد أن يوفق الله سبحانه وتعالى إلى القيام بالحد الأدنى - ينطلق الإنسان إلى عوالم أخرى من المبادرة إلى استغلال الوقت والجهد والإمكانيات المتنوعة لتحقيق أفضل ما يمكن تحقيقه فى

العبادة والعمل والحياة الاجتماعية للوصول إلى أكبر قدر من مشاعر السعادة ومواقف النجاح) عسيري، 1999م ، ص65).

وتظهر أهمية إدارة الذات من خلال استفادة المرء من امكانياته وقدراته واستثمار وقته في ظل فهمه لأهدافه وسعيه لتحقيقها على أرض الواقع، وتحديد المهام والأعمال الواجب عليه القيام بها والوسائل والطرق التي تستعين بها تحقيق ما يصبو إليه، فعليه تطوير ذاته وقدراته لمواجهة التغيرات الحادثة سواء ما كان منها على المستوى الشخصي أو المستوى الاجتماعي، كل ذلك بهدف إنجاز الأعمال والمهام وتحقيق الأهداف بكفاءة عالية وفاعلية مرتفعة.

### استراتيجيات إدارة الذات من وجهة نظر الإسلام

1. استراتيجية الكظم : وهو الذي يرد الغضب ويقول الله عز وجل في كتابه العزيز عن عظم الغيظ ﴿ وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظُ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ [ آل عمران:134].  
كما وجهنا إليه السنة النبوية الشريفة من خلال حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم من كظم غيظه وهو يقدر على إنفاذه ملاً الله قلبه أمناً وإيماناً" [ فيض القدير 6/ 217 : 8997].  
2. استراتيجية النهي : ويقصد مقاومة الذات نظراً لأن مقاومة الذات من أهم استراتيجيات ضبطها وإدارتها.

3. استراتيجية مقاومة الاستفزاز : ويقول عز من قائل في آياته في سورة الفرقان ﴿ وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴾ [ الفرقان:63].  
فعلى الفرد الصالح أن يتحكم في مواقف الإثارة ويمسك بما في نفسه من استسلام لهذه الاستثارة وذلك بالقول الحسن أو الفعل الطيب أو بعدم الافتتان لهذه الإثارة، أو عدم الإساءة نتيجة هذا المثير وتجنبه ، والسعي دونه (أبو زيد ، 2008م، ص20).

### النظريات المفسرة لمفهوم إدارة الذات :

إن المتتبع للأدبيات التربوية والنفسية ذات الصلة بإدارة الذات يجد اختلافاً بين التوجهات النظرية في تناولها لإدارة الذات، حيث يوجد اختلاف بين أنصار المدرسة المعرفية وأنصار المدرسة السلوكية في تفسير هذا المفهوم:  
**النظرية المعرفية:**

ذكر " برادلي وزملاؤه " المشار إليه في منيب وآخرون : أن يركز الباحثون المعرفيون على بعض الأنشطة العقلية مثل الإنتباه واستخدام استراتيجيات التعلم والمراقبة، بالإضافة إلى معتقدات فاعلية إدارة الذات والتعلم المنظم ذاتياً، فالمعرفيون يركزون على أساليب تستند إلى الأحداث اللاحقة أو التابعة ، أي يركزون على نتائج السلوك.

## النظرية السلوكية:

يركز السلوكيون على الاستجابات الصريحة التي تتضمنه مراقبة الذات وتقويم الذات وتعزيز الذات وتعليم الذات، أي أن السلوكيين يركزون على أساليب تستند إلى الجانب المعرفي تركز على الأحداث السابقة للسلوك أي الجوانب المعرفية (منيب وآخرون، 2014م، ص10) ويرى الباحثون أن إدارة الذات تشمل على الجانبين المعرفي والسلوكي حيث إن أسلوب إدارة الذات أياً كانت وجهته يعبر بالدرجة الأولى عن نمط التفكير المستخدم لهذا الأسلوب أو ذاك، وبالتالي تظل العملية العقلية هي الأساس الذي ينطلق منه الفرد ولكن هذا التفكير لن يترجم إلى واقع ملموس إلا خلال سلوك إجرائي عملي يتعامل به الفرد مع الواقع .

ويؤكد ذلك ما أشارت إليه الأدبيات من أن تنمية إدارة الذات تتضمن خفض التدريجي لتحكم المعلم وسيطرته وتحويل ذلك التحكم من المعلم إلى الطلاب أنفسهم ويتمثل الهدف الأساسي في تقوية قدرة الطلاب على ضبط الذات (Bambara,1992,p. 628)

ومما لاشك فيه أن عملية التحويل هذه تنطوي على جوانب معرفية تتمثل في إنتباه الطالب وإدراكه لها وتقييمه لها، وما تعلمه من مهارات، كما أنها تنطوي على جوانب سلوكية تتمثل في مراقبته لسلوكه وتعزيز لنفسه، وبهذا يمكن القول بأن من الصعوبة بمكان فصل الجوانب المعرفية عن الجوانب السلوكية في إدارة الذات ولهذا يتعين وضع هذه الجوانب في الاعتبار عند عملية التدريب على أسلوب إدارة الذات.

## نموذج تنظيم الذات

ينظر إلى عملية تنظيم الذات من كونها مرحلة دافعية تتألف من إدارة ربطه (تدعيم) ذاتي يرتبط بدرجة تباعد السلوك عن معايير الأداء، والتدعيم الموجب للذات الذي ينتج عنه الإستمرار في السلسلة المتقطعة للسلوك، ومن هنا يتضح أن نموذج التنظيم الذاتي يقترح أن الأشخاص يميلون إلى اليقظة عندما يترتب على سلوكهم نتائج غير متوقعة أو عندما يكون هناك حاجة إلى اتخاذ قرار عن كيفية الاستمرار، ومثل النقطعات تكثر عند تعميم سلوك جديد أو نشاط جديد حيث يجد نفسه في موقف غريب أو عندما تتغير النتائج البيئية وتقل الكفاءة السلوكية العامة بما يؤثر على العمليات النفسية (الشناوي، 1994م، ص242)

## نظرية فعالية الذات

ويرجع أصلها إلى "ألبرت باندورا" والتي اشتقت من منحنى التعلم الاجتماعي المعرفي وتدور حول أنه في المواقف ذي الخطورة العالية يتم حدوث عملية معرفية خاصة بالخبرات السابقة والماضية والتي تتحول إلى عملية حكم أو توقع (السرطاوي، 1999م، ص101).

## نظرية العلاقات المتبادلة

وتفترض أن الشخصية كيان فرضي لا يمكن عزله عن المواقف الشخصية المتبادلة وإن السلوك المتبادل هو كل ما يمكن ملاحظته ومعنى هذا أن الشيء الذي يبرز شخصية الفرد ويبرز سمات الشخصية لكي تستطيع الحكم على هذه الشخصية هي العلاقات المتبادلة وأن العلاقات هي المجال الذي تستطيع من خلاله تحليل الشخصية تحليل دقيقاً، وبعدها تكشف العادات والخصال السيئة وتقوم بتدعيمها وتويتها داخل الشخصية، ونكشف العادات والخصال السيئة وتقوم بتعديلها وأبرز العالم "سوليفات راد" تلك النظرية عدة مفاهيم تساعد في فهم نظريته منها مفهوم الديناميات (العمليات المعرفية) (فاضل، 2011م، ص32).

وتتبنى الباحثة نظرية العلاقات المتبادلة حيث أن من الممكن تطبيق تلك النظرية على زوجات شهداء حرب 2014م، ومثال على ذلك أن زوجة الشهيد حملت وسام شهادة زوجها التي تحمل في طياتها الكثير من الافتخار، والشموخ، والنظرة الإيجابية لها ، الدور الذي عمل على زيادة علاقتها الاجتماعية، وزيادة ثقتها بنفسها، لشعورها بأنها مقبولة اجتماعياً، وهذا كله أدى إلى سهولة في تلبية احتياجاتها، و تواصلها مع الآخرين.

## المبحث الثاني :

### الاتزان الانفعالي

تختلف الآراء وتتوعد حول الاتزان الانفعالي ويرجع هذا إلى اختلاف وجهات نظر الباحثين والعلماء في الوصول إلى مستوى من الاتزان الانفعالي.

حيث يري "الشرقاوي" أن الشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها، من ناحية ، أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، (الشرقاوي ، د.ت، ص39).

وترى "المطوع" أن صميم الاتزان الانفعالي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضاً، بدرجة تمكنه من الوصول إلى حد خلق وابتكار استجابات جديدة، وهو حالة وسط بين التردد والاندفاعية، ويظهر الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود نقيضاً للمرونة سواء كان هذا الجمود عبارة عن اندفاعية إقدام أو ترددية إحجام (المطوع، 2001 م، ص39).

### مفهوم الاتزان الانفعالي :

يُعد الاتزان الانفعالي من أهم العوامل للتفكير الابتكاري، وقد اختلف الباحثون في تعريفهم للاتزان الانفعالي بسبب اختلاف مناهجهم وأطرهم النظرية التي يتبعونها، و سوف نقوم الباحثة بعرض مجموعة من التعريفات كما ورد في الأدب التربوي والتراث العلمي و مخزون علم النفس:

### مفهوم الاتزان الانفعالي اصطلاحاً.

عرفه (عيسي، 2013م، ص42) بأنه مرادف لمعنى الوسطية وأن المرونة الشخصية من مظاهر هذه الوسطية والتي يقصد بها الاعتدال في مجال الانفعالات والاعتدال في إشباع الحاجات البيولوجية والنفسية، والاعتدال في تحقيق قيمته أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون وهو الجانب الروحي من الشخصية.

كما عرفته ( سمور، 2012م، ص72) بأنه سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة و تظهر وقت التعامل مع الضغوط و الأزمات، فالإنسان الفعال هو الذي يتحكم في انفعالاته متميزاً فلا يدع فرصة للغضب يمتلكه ولا يعطي أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة يكون متزناً ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات فالإتزان الانفعالي يشكل منعطفاً جلياً في النفس البشرية ولذا نجد البعض لديه مهارة إتقانه و البعض الآخر لا يستطيع لذلك نلاحظ من وُهب اتزاناً عقلياً وعاطفياً لا تستميله الأهواء ولا تتكئ على أرضه الخيالات.



وأيضاً عرفه (حمدان، 2010م، ص37) على أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

و عرفه (بني يونس، 2009م، ص333) هو أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان مع هذا المتصل، يمكننا أن نوصفه طبقاً لمكانه، وأن جميع المواقف محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادي، الرزين الثابت المنضبط، غير العدواني، المتفائل، الدقيق.

ويري (السبعوي، 2008م، ص 274) بأنه قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر، كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أو مفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين.

وعرفه (الجميل، 2005 م، ص18) هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، واثقاً بها ومتفائلاً ومطمئناً في نظرتة للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين.

وأيضاً عرفه (ضحيك، 2004 م، ص48) هو حالة شعور بالرضا والسعادة نتيجة تكامل الفرد النفسي وتوافقه مع بيئته مما ينعكس على قدراته للتعامل مع المواقف الطارئة بالعقلانية والثبات والواقعية.

وكذلك عرفها (المزيني، 2001 م، ص69) الاتزان الانفعالي " بأنه التحكم و السيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف و الأحداث الجارية منها و الجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف الأخرى.

يتضح ما سبق بأن الاتزان الإنفعالي هو حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً،

وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة ف لديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارته، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب.

### طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات:

هناك بعض القواعد أو المبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم

والسيطرة في الانفعالات ومنها ما يلي :

1. التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.
2. تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلاً يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه.
3. عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.
4. الاسترخاء، يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجياً.
5. عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال، ففترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة (السيد وآخرون، 1990م، ص492).
6. أن يدرس الإنسان " كل مثقف " ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية للإنسان عموماً، وبذلك يعرف الإنسان مواطن قوته وضعفه، كما يعرف دوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.
7. أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي، لذا كان الخلق بالتخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتعلم والصبر بالتصبر.
8. أن يبتعد الإنسان قدر الإمكان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية، وكذلك ينبغي تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة، لأن وجود الإنسان في مواقف الإثارة والاستشارة يتطلب مزيداً من القوة الكابحة لنجاح الضبط الانفعالي الإرادي، وهذا

ما لا يمكن ميسورا لكل إنسان، فالوقاية هنا تتمثل بالابتعاد عن المواقف الحرجة الدافعة لانفعالات غير مرغوبة، خير من الوقوع بتلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام.

9. أن يحاول الإنسان إذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة مثيرة أن يسحب نفسه انسحاباً نفسياً بتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعالياً (الهاشمي، 1984م، ص176).

10. حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال : ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجأوا إلى الصفير أو الغناء، وذلك لأن هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور وهي حالة معارضة لحالة الخوف، ولذلك لا يلبث الخوف أن يزول تدريجياً.

11. تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة : إنك تستطيع أن تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير انفعالك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخريتك أو سرورك (زيدان، 1984م، ص102).

### سمات الشخصية المتزنة انفعالياً

1. قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
2. أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
3. ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
4. توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
5. قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
6. قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (أبو زيد، 1987م، ص227).

### الإتزان الانفعالي من وجهه نظر الإسلام:

لقد ذكر القرآن الطمأنينة على أنها هي الإتزان الانفعالي وأعلى درجات السعادة والاطمئنان والاستقرار في الدنيا والآخرة، هي الإيمان بالله تبارك وتعالى لقوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد:28].

و حق لتلك القلوب أن تطمئن وتسعد لصلتها بربها، وتطمئن لشعورها بقربها له وتسكن وتستأنس قلوبهم بذكر الله وتوحيده فلا يشعرون بقلق واضطراب من سوء العقاب، وجيء بصيغة المضارع لإفادة دوام الاطمئنان واستمراره، وهناك آيات كثيرة تحدثت عن الطمأنينة في

القرآن الكريم بصور متعددة منها : قول الله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً﴾ [الفجر: 27-28] .

أي يأتيها النفس الطاهرة الزكية، المطمئنة بوعد الله، المطمئنة في السراء والضراء، وفي البسط والقبض، وفي المنع والعطاء المطمئنة فلا ترتاب، المطمئنة فلا تتحرف، المطمئنة فلا تتلجج في الطريق(مرسي، 1983م، ص27).

والتي لا يلحقها اليوم خوف ولا فزع ارجعي إلى رضوان ربك وجنته، راضية بما أعطاك الله من النعم، مرضية بما قدمت من عمل( الصابوني، د.ت، ص955).

وإن الإسلام دعا إلى ضبط الانفعالات وتحبيب الانفعالات الإيجابية مثل كظم الغيظ والحب والرحمة والشفقة والتوكل و الود والبعد عن الانفعالات السلبية المنفرة كالغضب والانتقام و الكراهية والحقد ، ودعا إلى القضاء على جذور الانفعال المرضي ومسبباته، مما يلعب دوراً هاماً في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الفرد وهذا يتبين من خلال النصوص التالية:

1.دعا الإسلام المسلم إلى كظم الغيظ حيث يقول الله تعالى في محكم التنزيل ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَآظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [إل عمران: 134].

2.دعا الإسلام إلى اليسر في التعامل مع الناس والرفق بهم والتلطف معهم وهذا كله من شأنه أن يخفف من التعرض للانفعال : لقول النبي صلى الله عليه وسلم( إن الله يحب الرفق في الأمر كله ) [فتح الباري 13/572: 6024].

3.ودعا الإسلام إلى عدم الغضب والحذر منه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال( ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب). [فتح الباري 10/535 : 5896].

4.ودعا الإسلام إلى التوكل على الله وعدم الجزع والقنوط لقول الله تعالى ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [التوبة: 51].

5.ونهى الإسلام عن الألفاظ الجارحة والبذيئة وبين أنها مدخل لكثير من الانفعالات السلبية مثل الغضب والحقد والكره لقول الله تعالى ﴿وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا﴾ [الاسراء: 53].

6.ونهى الإسلام عن السخرية و التنابز بالألقاب التي تستثير كثيراً من الانفعالات السلبية كالحقد والكره لقول الله تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْألقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الفُسُوقَ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ [الحجرات: 11].

يتضح من الآيات والأحاديث السابقة بعض نصائح الدين الإسلامي التي تدعو إلى البعد عن الإنفعالات السلبية والتمسك بالإنفعالات الإيجابية لكي يتحقق لدى الفرد المسلم الاتزان الانفعالي و لتحقيق الصحة النفسية والطمأنينة، لأن الله هو الذي خلقنا وهو أعلم بالذي يحقق لنا التوافق النفسي والاتزان الانفعالي والسعادة في الدنيا والآخرة وهو قادر على أن يضع لنا الدواء المناسب، ولو استعرضنا ما في هذا المنهج الرياني من أحاديث وآيات التي تدعو لهذا لما وسعنا ذلك لأنه لا تكاد تخلو من الدعوة إلى فضيلة أو تنهى عن رذيلة، و كل ذلك يساعد على تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الفرد.

فالإسلام يدعو إلى ضبط الانفعالات والتحكم فيها وعدم قمعها، وإن إتباع منهج الإسلام يحقق كل ذلك لقول الرسول صلى الله عليه وسلم (لقد تركت فيكم ما لن تضلوا بعده إن اعتصمت به، كتاب الله ، وأنتم تسألون عني فما أنتم قائلون؟ قالوا نشهد أنك قد بلغت وأديت ونصحت) وهذا جامع لكل الأمور [ الألباني 188/1:707].

### الصحة النفسية والاتزان الانفعالي :

إن السلوك الانفعالي هو سلوك مركب إما أن يعبر عن السواء الانفعالي فينشر بذلك الصحة النفسية، وإما أن يعبر عن عدم السواء فتكون ردة الفعل هو الاضطراب الانفعالي. فيرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التكيف أو التوافق، ويمكن أن نعرف التوافق أو التكيف بأنه العلاقة المرضية للإنسان مع البيئة المحيطة به، ولهذا التوافق جناحان هما الملاءمة أو التلاؤم والرضا، ويرتبط بالبيئة المادية ومطالب الواقع بجميع جوانبها الاجتماعية والثقافية أو البيولوجية والطبيعية، ولا يتحقق " التوافق " أو لا يكون كاملاً إلا إذا صاحب هذا التلاؤم " رضا " الإنسان وإحساسه بالسعادة والتقبل النفسي لهذه البيئة المحيطة (الغداني، 2014م، ص66).

وتعد " الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً مع نفسه، ومع الآخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام ( زهران، 1998م، ص23).

وهناك تعريفات موجبة للصحة النفسية تحدد الشروط الواجب توافرها في الوظائف النفسية والعقلية للفرد المتمتع بالصحة النفسية، حيث إن الصحة النفسية هي " التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاءة(أحمد، 2000م، ص152).

ويشير ( أبوناجمة، 2003م، ص168) على أن الصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليس فقط مجرد غياب أعراض المرض النفسي، فعلم الصحة

النفسية هو " علم التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها، وتقبل الفرد لذاته، وتقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية. ويذكر مغاريوس أن مفهوم الصحة النفسية يتمثل بمدى النضج الانفعالي والاجتماعي أو مدى التوافق بين الفرد ومجتمعه (الدهري، 2005م، ص63).

إن اضطراب الفرد يخلق له الكثير من الفوضى في كافة نشاط الإنسان، وذلك معناه سوء التوافق مع النفس، ومع الآخرين، أي الصراعات والتأزمات، والنكوص والاعتداءات، ومعنى ذلك التخبط وتبديد الطاقات، فالوقاية من الأمراض النفسية ممكنة كالوقاية من الأمراض الجسمية، إلا أن هذا يعتمد على مدى انتشار مبادئ الصحة النفسية (المليجي، 2000م، ص163).

ويعتبر التكيف الذاتي هو متمم للشعور بالرضا عن النفس، أو هو مظهر من مظاهره، أما الاتزان الانفعالي، فهو الميزان الذي يوفق بين مطالب القوى النفسية المختلفة في الفرد، ويعتبر من أهم مزايا الصحة النفسية، وهو الذي ينظم التوازن بين قوى الأنا والانا الأعلى والهو (شحيمة، 1994م، ص568).

إن هناك عدداً من الأمراض النفسية التي يكون مصدرها انفعالات أصابها أحد عاملين هامين، إما إنها إنفعالات متطرفة أرهقت أعصاب صاحبها، ولم يحاول أن يقوم بعملية ضبط نفسي متوازن لها، فالخوف الشديد إذا إستمر قد يتحول إلى مخاوف وهمية يصل إلى مرحلة (القلق المرضي) أو (وسوسة فكرية مستعصية) كذلك الغضب إذا إستمر وقوى يصل إلى سلوك تخريبي قد ينتهي إلى انحراف نفسي وسلوك إجرامي، والعامل الثاني هو محاولة كبت الانفعالات الصحية الفطرية الهامة.

فالكبت الصارم أو القمع القوي لا يميّز هذه الانفعالات الفطرية في الإنسان بل يحولها إلى هم وغم وإلى اكتئاب أو عزلة أو تشاؤم وانطواء، وقد يؤدي إلى نقمة على النفس كالانتحار (ريان، 2006م).

كما إن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي. والمقصود بالثبات هنا هو ثبات الاستجابة الانفعالية الايجابية (الغداني، 2014م، ص67).

فالاتزان هو الحالة النفسية التي يتصف بها المتفوقون عقلياً وهي حالة من الاتزان الانفعالي التي تعد السمة المميزة لشخصية أفراد هذه الفئة من الناس. فهم يشعرون في أغلب الأحيان بحالة من الاستقرار النفسي (الخالدي، 2003م، ص198).

وبعد " الاتزان الانفعالي مظهراً بارزاً من مظاهر الصحة النفسية، وهو يميز بين الأسوياء وغير الأسوياء، وهو مظهر من مظاهر التوافق الاجتماعي أيضاً و التفاعل مع المجتمع بواقعية ووضوح، وعدم الاتزان الانفعالي يؤدي إلى العصاب، والعصاب إضطراب وظيفي يضرب الشخصية، ويتمثل بالشكوك الدائمة والمخاوف اللاواعية والوساوس(وهو حالة شاذة لحل أزمة نفسية مستعصية، أو تغطية لاضطرابات ومشكلات التكيف لدى الفرد، أو انتهاج مسلك ملتو لنفادي ما يؤلمه)( شحيمي، 1994م، ص271).

ومن هنا كان الاتزان الانفعالي كعملية ضبط لانفعالات الفرد بحيث يتمتع بالمرونة والتروي وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية الإيجابية وهو يشير إلى حالة الفرد النفسية والصحة النفسية السليمة وهي تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثمارها ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده وإنسانيته( سمور، 2012م).

### كيفية المحافظة على الصحة الانفعالية

مما لا شك فيه أن المحافظة على الصحة الانفعالية لدى الفرد هي مبتغى كل فرد للشعور بالأمن النفسي والاستقرار والطمأنينة حتى يستطيع مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها بكل يسر ومن ثم التمتع بحياة سعيدة ومستقرة حيث يذكر (الكناني وآخرون، 1994م، ص417) بعض التوجيهات التي قد تساعد على المحافظة على الصحة الانفعالية وهي التمتع بالصحة البدنية يساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة النفسية الانفعالية وهي: (الغذاني، 2014م، ص69).

1. التمتع بالصحة البدنية يساعد علي تحقيق قدر من الصحة النفسية الانفعالية.
2. اختيار المهنة المناسبة ضروري ليحقق فيها الفرد ذاته وإثبات كيانه.
3. الاستقرار الأسري ضروري لكي يشعر الفرد بهدوء العيش والطمأنينة.
4. الحصول على قدر كاف من الراحة، لأن العمل الشاق المستمر يؤدي للإضطراب الانفعالي.
5. تجنب الضغوط غير الضرورية ومحاولة العيش في ظل أهداف واقعية يمكن تحقيقها.
6. مساعدة الفرد على حل المشكلات المحيطة به، لأن تراكمها دون حلها يؤدي إلى التوتر والقلق.
7. تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس الانفعالي من خلال الهوايات المحببة.
8. محاولة التمتع بكل ما هو جميل في الكون للتمتع بالهدوء والاتزان الانفعالي وعدم التركيز على النواحي السيئة والرديئة.
9. الترويح عن النفس فالروتينية والرتابة في الحياة عادة ما تسهم في خلق الاضطرابات الانفعالية.
10. تهيئة النفس والاستعداد دائماً للطوارئ في الحياة اليومية ليكون أكثر ثباتاً وهدوءاً.

# الفصل الثالث

## الدراسات السابقة



## الفصل الثالث

### دراسات سابقة

تتناول الباحثة في هذا الفصل العديد من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، ضمن محورين يمثلان مصطلحي الدراسة الرئيسيين : إدارة الذات، والإتزان الانفعالي، كما سيتم عرضها متسلسلة زمنياً من الأحدث إلى الأقدم.

وبعد الإطلاع على الأدب التربوي والتراث العلمي وعلى مخزون علم النفس في هذا المجال، قامت الباحثة بتجميع أكبر عدد من البحوث والدراسات السابقة سواء المحلية أو العربية أو الأجنبية، قامت الباحثة بإنتقاء بعض البحوث والدراسات السابقة في جميع المجالات التي تخدم وتقوي الدراسة الحالية، وسوف تعرض الباحثة أهم البحوث والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت إدارة الذات والاتزان الانفعالي وزوجات الشهداء بصورة مباشرة أو غير مباشرة مع موضوع الدراسة الحالية.

هذا وقد تم تصنيف الدراسات السابقة إلى ثلاثة محاور على النحو التالي:

- المحور الأول : دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- المحور الثاني : دراسات تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقتها ببعض المتغيرات.
- المحور الثالث : دراسات تناولت زوجات الشهداء وعلاقتها ببعض المتغيرات.

أولاً: دراسات تناولت إدارة الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات:

دراسة ( أبو هدروس، 2015م):

بعنوان: " إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى".

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعه العلاقة بين إدارة الذات والذكاء الاجتماعي في ضوء النظام التمثيلي ومتغيرات أخرى لدى عينة من الطالبات المتفوقات بكلية التربية في جامعة الأقصى، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالبة متفوقة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: اختبار النظام التمثيلي ومقياس إدارة الذات ومقياس الذكاء الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود علاقة بين مهارات إدارة الذات والذكاء الاجتماعي، وأن النظام التمثيلي الحس الحركي هو الأكثر الأنظمة التمثيلية شيوعاً لدى الطالبات المتفوقات، كما توصلت أيضاً إلى وجود فروق في مستوى مهارات إدارة الذات بين الطالبات المتفوقات في التخصصات العلمية والأدبية لصالح الأدبية، كما توصلت إلى وجود فروق في بُعد إدارة الوقت لصالح الطالبات ذوات النظام التمثيلي الحس الحركي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق في مستوى الذكاء الاجتماعي تعزى لمتغير التخصص الدراسي، بينما كانت الفروق فيما يتعلق ببعدي التصرف في المواقف الاجتماعية، والتعرف على الحالة النفسية للآخرين فيما يتعلق بمتغيري المستوى الأكاديمي والنظام التمثيلي.

دراسة ( الرشيد، 2015م)

بعنوان "التوافق مع الحياة الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية وإدارة الذات لدى طالبات جامعة القصيم.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق مع الحياة الجامعية والصلابة النفسية وإدارة الذات لدى عينة من الطالبات الجامعيات، والتعرف على مستوى التوافق لدى الطالبات الجامعيات، والتعرف على خصائص الطالبات في المرحلة الجامعية من خلال معرفة مستوى الصلابة النفسية وإدارة الذات، وتكونت عينة الدراسة من (80) طالبة جامعية، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد روبرت بيكر ومقياس الصلابة النفسية إعداد كوبازا ومقياس إدارة الذات إعداد هويده حنفي محمود، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة موجبة بين التوافق والصلابة النفسية، كما بينت وجود فروق بين متوسطات الصلابة والتوافق لدى الطالبات الجامعيات، كما أظهرت النتائج وجود

فروق بين متوسطات مقياس إدارة الذات باختلاف مستوى التوافق، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس التوافق يعزى للتخصص .

**دراسة (حسن، 2012م)**

**بعنوان "فعالية برنامج تدريبي باستخدام إجراءات إدارة الذات لتعديل بعض السلوكيات غير التوفيقية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم.**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أوجه السلوكيات غير التوفيقية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وكذلك تطبيق برنامج تدريبي باستخدام إجراءات إدارة الذات لتعديل بعض السلوكيات غير التوفيقية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم، وبيان مدى فاعلية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي والشبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (10) أطفال معاقين عقلياً من القابلين للتعلم، واستخدم الباحث الأدوات التالية: رسم الرجل تفنين محمد فرغلي(2004)، ومقياس السلوكيات غير التوفيقية من إعداده، والبرنامج باستخدام إجراءات إدارة الذات من إعداده، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: فعالية البرنامج في خفض بعض السلوكيات غير التوفيقية لدى أفراد العينة، واستمرار فاعليته في القياس التتبعي.

**دراسة (محمود، 2012م):**

**بعنوان "الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية".**

هدفت الدراسة دراسة الصلابة النفسية وإدارة الذات كمنبئات للصحة النفسية والنجاح الأكاديمي لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (188) طالبا وطالبة بالدبلوم المهنية، وتم تطبيق الأدوات التالية مقياس الصلابة النفسية و مقياس إدارة الذات ومقياس الصحة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، كان من أهمها: توجد علاقة موجبه بين الصلابة النفسية وإدارة الذات وكل من الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي، كما أظهرت إمكانية التنبؤ بالصحة النفسية من خلال الصلابة النفسية وإدارة الذات، كما أظهرت إمكانية التنبؤ بالنجاح الأكاديمي من خلال الصلابة النفسية وإدارة الذات، كما كشفت الدراسة أيضا وجود فروق في كل من الصلابة النفسية وإدارة الذات بين الذكور والإناث لصالح الذكور، كما بينت الدراسة أيضا وجود فروق في كل من الصلابة النفسية وإدارة الذات بين المتزوجين وغير المتزوجين لصالح المتزوجين، كما بينت الدراسة أيضا وجود فروق في كل من الصلابة النفسية وإدارة الذات بين العاملين و غير العاملين لصالح العاملين.

دراسة ( الزاكي والشامي، 2011م):

بعنوان "العلاقة بين مهارات إدارة الذات والأداء التدريسي للطالبة المعلمة في كلية الاقتصاد المنزلي جامعه الأزهر".

هدفت الدراسة بناء برنامج لتنمية مهارات إدارة الذات للطالبة المعلمة في مهارة (إدارة الوقت، الاتصال، اتخاذ القرار) والتعرف على مدى فعاليته، وتحديد العلاقة بين مهارات إدارة الذات للطالبة المعلمة والأداء التدريسي، وتوضيح أوجه التباين بين الأداء التدريسي للطالبة المعلمة تبعاً لمستوى مهارة إدارة الذات لديها، ودراسة الفروق بين الطالبات المعلمات بالفرقة الثالثة والرابعة في كل من مهارة الذات والأداء التدريسي لهن، وتكونت عينة الدراسة من (40) طالبة معلمه بكلية الاقتصاد المنزلي جامعة الأزهر، واستخدم الباحثان الأدوات التالية: برنامج لتنمية مهارة إدارة الذات، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها:

وجود فروق بين متوسطات درجات الطالبات في التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للبرنامج في مهارات إدارة الذات ( إدارة الوقت، الاتصال الفعال، اتخاذ القرار والمجموع الكلي لمهارات إدارة الذات) لصالح التطبيق البعدي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الأداء التدريسي ومهارت إدارة الذات ( إدارة الوقت، الاتصال الفعال، اتخاذ القرار والمجموع الكلي لمهارات إدارة الذات).

دراسة ( الهذلي، 2010م)

بعنوان " إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة ممارسة إدارة الوقت لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، كما هدفت التعرف على درجة ممارسة الإبداع لدى مديرات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، كما هدفت التعرف على العلاقة بين إدارة الذات والإبداع لديهن، كما هدفت التعرف على أن ممارسة الإبداع و الذات تعزى للمتغيرات التالية: المؤهل و الخبرة و مجال العمل الإداري والحالة الاجتماعية ، وتكونت عينة الدراسة من ( 214) مديرة ومساعدة ومعلمة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن ممارسة مديرات ومساعدات مدارس المرحلة الثانوية إدارة الذات بدرجة عالية، وتمارس مديرات ومساعدات المرحلة الثانوية الإبداع بدرجة عالية، كما توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري، كما توصلت إلى عدم

وجود فروق بين ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري تعزى إلى المتغيرات التالية : المؤهل و الخبرة و مجال العمل الإداري والحالة الاجتماعية.

دراسة ( حسن، 2010م)

بعنوان "أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ( 70 ) طالباً مصرياً وسعودياً، واستخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار الفهم واختبار إدارة الذات من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في الفهم لصالح المجموعة التجريبية، كما لوحظ أن البرنامج قد أحدث تأثيراً إيجابياً قوياً بشأن الفهم للمجموعة التجريبية، كما أظهرت وجود فروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية، كما لوحظ أن البرنامج قد أحدث تأثيراً إيجابياً قوياً بشأن إدارة الذات للمجموعة التجريبية.

دراسة ( شحاتة، 2010م):

بعنوان " العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية".

هدفت الدراسة إلى استخلاص أهم متغيرات إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية، والكشف عن طبيعة العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة، والكشف عن الفروق بين متوسطات درجات طلاب المرحلة الثانوية على مقياس إدارة الذات وضغوط الدراسة تبعاً لمتغيرات النوع، الصف، التخصص، واتبع الباحث المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من ( 123 ) طالباً وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وتم تطبيق مقياس إدارة الذات من إعداد الباحث، واشتمل المقياس على ( 60 ) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد وهي (إدراك قيمة الوقت، التخطيط، التنفيذ، التقويم، التعامل مع التأجيل). وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج، كان من أهمها: وجود علاقة سالبة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة، كما أظهرت عدم وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث على مقياس إدارة الذات وضغوط الدراسة، كما كشفت عن وجود فروق بين متوسطات الطلاب على مقياس إدارة الذات ترجع لمتغيري الصف والتخصص وذلك لصالح طلاب الصف الثاني وطلاب القسم العلمي، كما توصلت إلى وجود فروق بين متوسطات طلاب الصف الأول والثاني على مقياس ضغوط

الدراسة ترجع في اتجاه الصف الأول، وكذلك بينت عدم جود فروق بين متوسطات درجات طلاب القسم الأدربي والعلمي على مقياس ضغوط الدراسة .

**دراسة ( بركات، 2009 م )**

**بعنوان "سيكولوجية التخطيط للحياة وإدارة الذات وأثر ذلك على دافعية الإنجاز عند عينة من مدرسي جامعة القدس المفتوحة".**

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التخطيط للحياة وإدارة الذات عند مدرسي جامعة القدس المفتوحة في شمال فلسطين، وأثر ذلك على الدافعية للإنجاز لديهم في ضوء متغيرات الجنس ونوع الوظيفة والتخصص، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (137) مدرساً ومدرسة، استخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس إدارة الذات والتخطيط للحياة من إعدادها، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج كان من أهمها: إن مستوى التخطيط للحياة لدى مدرسي جامعة القدس المفتوحة مرتفع، بينما هو منخفض في إدارة الذات ومتوسط في الدافعية للإنجاز، كما كشفت الدراسة عن وجود فروق في درجات المدرسين في الدافعية للإنجاز تبعاً لمستوى التخطيط للحياة لديهم لصالح المدرسين ذوي التخطيط المرتفع لحياتهم، بينما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق في الدافعية للإنجاز تبعاً لمستوى إدارة الذات، كما بينت الدراسة وجود فروق في التخطيط للحياة والدافعية للإنجاز لدى المدرسين تبعاً لمتغير الجنس لصالح المدرسين الذكور، وعدم وجود فروق في إدارة الذات تبعاً لهذا المتغير، كما بينت الدراسة وجود فروق في التخطيط للحياة والدافعية للإنجاز لدى المدرسين تبعاً لمتغير نوع الوظيفة لصالح المدرسين المتفرغين، كما بينت الدراسة وجود فروق في الدافعية للإنجاز لدى المدرسين تبعاً لمتغير التخصص لصالح مدرسي التخصصات التربوية والحاسوبية، وعدم وجود فروق في التخطيط للحياة وإدارة الذات تبعاً لهذا المتغير .

**دراسة ( جابر، 2009م):**

**بعنوان "إدارة الذات وعلاقته بالتعليم الموجه ذاتياً لدى معلمي المدارس المتوسطة بالكويت".**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الأبعاد والدرجة الكلية لكل من مقياس إدارة الذات والتعلم الموجه ذاتياً، كما هدفت الكشف عن أثر الخبرة الدراسية في الدورات التدريبية لتعرف الفروق بين مجموعتي الدراسة وذلك في مقياس إدارة الذات والتعلم الموجه ذاتياً، وكذلك التعرف على الفروق بين الجنسين في مقياس إدارة الذات والتعلم الموجه ذاتياً، والكشف عن العلاقة بين الأعلى والمنخفض في مقياس إدارة الذات وأبعاده ودرجته الكلية ونظراتهم على المقياس، وتكونت عينة الدراسة من ( 325 ) معلماً ومعلمة في المدارس

المتوسطة بالكويت، واستخدم الباحث مقياس إدارة الذات والتعلم الموجه ذاتياً من إعداد الباحث، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن مستوى إدارة الذات متوسط، و توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد إدارة الذات ودرجته الكلية، كما توصلت إلى وجود علاقة بين أبعاد مقياس التعلم الموجه ذاتياً، كما توجد علاقة بين أبعاد مقياس إدارة الذات ودرجته الكلية وبين مقياس التعليم الموجه ذاتياً ودرجته الكلية، كما توصلت إلى وجود فروق في البعد الرابع لمقياس إدارة الذات في التعرف على المشكلات لصالح معلمي المجموعة الأولى، كما توصلت إلى وجود فروق لصالح معلمي المجموعة الأولى في الدرجة الكلية لمقياس التعلم الموجه ذاتياً، كما توجد فروق لصالح المعلمين في بعد التفاؤل الإيجابي في مقياس إدارة الذات، وتوجد فروق للمعلمين في الدرجة الكلية على مقياس إدارة الذات، ووجود فروق لصالح الأعلى في متوسطات درجاتهم على كل بعد من أبعاد مقياس إدارة الذات ودرجته الكلية في جميع أبعاد مقياس التعلم الموجه ذاتياً ودرجته الكلية.

**دراسة (Bishop, etal ., 2008):**

**بعنوان "العلاقة بين إدارة الذات وكل من جودة الحياة والتحكم المدرك لدى الأفراد"**

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين إدارة الذات وكل من جودة الحياة والتحكم المدرك، وتكونت عينة الدراسة من ( 157 ) فرداً، واستخدم الباحثون مقياس إدارة الذات ومقياس جودة الحياة ومقياس التحكم المدرك، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : أن مستوى إدارة الذات مرتفع، ووجود علاقة موجبة بين إدارة الذات وكل من جودة الحياة والتحكم المدرك.

**دراسة ( Bayliss , 2007 ):**

**بعنوان "العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة لدى الأفراد".**

هدفت الدراسة الي فحص طبيعة العلاقة بين إدارة الذات وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (352) فرداً، واستخدم الباحث أداة المقابلة الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود علاقة موجبة بين إدارة الذات وجودة الحياة.

**دراسة (Searle, etal ., 2007)**

**بعنوان "العلاقة بين القدرة على إدارة الذات وبعض المتغيرات لدى الطلبة".**

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين القدرة على إدارة الذات وبعض المتغيرات مثل الإدراك وما وراء الإدراك، واستخدم الباحثون استبانات للتعرف على جوانب الإدراك وما وراء الإدراك واختبارت لثياس إدارة الذات، وتكونت عينة الدراسة من ( 4 ) فصول دراسية من

مراحل تعليمية مختلفة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدو وجود علاقة ارتباطية بين ما وراء الإدراك والقدرة على إدارة الذات .

**دراسة (أبو حيمد، 2007م):**

**بعنوان "علاقة إدارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية "**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين إدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في كل من مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية تبعاً لاختلاف المستويات التعليمية وفئات السن، كما هدفت إلى تحديد الفروق في كل من مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى أسر عينة البحث العاملات وغير العاملات، وتكونت عينة الدراسة من (200) ربة أسرة سعودية عاملة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: استمارة البيانات العامة و مقياس إدارة الذات و مقياس القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية من إعداد الباحثة وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية ، كما توصلت إلى وجود فروق في مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية تبعاً لاختلاف المستويات التعليمية لصالح المستويات التعليمية الأعلى ، كما توصلت إلى وجود فروق في مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية تبعاً لاختلاف فئات السن ، كما بينت أن توجد فروق في مستوى الوعي بإدارة الذات بين العاملات وغير العاملات لصالح العاملات ، كما بينت عدم وجود فروق في مستوى القدرة على اتخاذ القرارات الحياتية بين العاملات وغير العاملات.

**دراسة (الثقفي، 2005م)**

**بعنوان " إدارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة".**

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع ممارسة مديرات المدارس لمبادئ إدارة الذات من وجهة نظر مديرات المدارس و المعلمات ، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية، الاستبانة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: أن ممارسة مديرات المدارس الثانوية كانت بدرجة عالية من وجهة نظر المديرات كما توصلت إلى أن رؤية المعلمات لممارسة المديرات مبادئ إدارة الذات بدرجة عالية ، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استجابات المديرات و المعلمات حول بعض مبادئ إدارة الذات وهي (مبدأ إدارة الوقت - مبدأ الثقة بالنفس - مبدأ التوازن مبدأ التعليم الذاتي) .



ثانياً: دراسات تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات:

دراسة (الغداني، 2014م):

بعنوان "أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط".

هدفت الدراسة الحالية إلى كشف مستويات أساليب المعاملة الوالدية والاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط، والتعرف على مدى العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، كما هدفت إلى معرفة الفروق لأساليب المعاملة الوالدية في متغيرات: المستوى الثقافي والإقتصادي داخل الأسرة، وتكونت عينة الدراسة من (47) من الأطفال المضطربين كلامياً، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء من إعداد الصنعاني، مقياس الاتزان الانفعالي من ريان، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: حصول الدرجة الكلية لمقياس أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء عند مستوى وزن نسبي بلغ 51.75%، كما حصل مقياس الاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً على وزن نسبي قدره 71%، كما توصلت وجود علاقة ارتباطية سلبية ضعيفة ليس لها دلالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء والاتزان الانفعالي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء تعزى للمستوى الثقافي والاقتصادي للأسرة.

دراسة (البيجي، 2013م):

بعنوان "علاقة أساليب التفكير بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب التفكير لدى طلبة الجامعة، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في أساليب التفكير لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات التالية: الجنس، التخصص الدراسي، كما هدفت قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما هدفت التعرف على الفروق في الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات التالية: الجنس، التخصص الدراسي، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين أساليب التفكير، والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة كما هدفت إلى التعرف على الفروق في العلاقة بين أساليب التفكير الخمسة، والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات التالية: الجنس، التخصص الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من طلبة الجامعة من طلبة الجامعة المستتصية، واستخدم الباحث الأدوات التالية: تبنى الباحث مقياس أساليب التفكير، و مقياس الاتزان الانفعالي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن أسلوب التفكير المثالي هو الغالب لدى عينة الدراسة

بحصوله على وسط حسابي أعلى من الوسط الفرضي، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في أساليب التفكير تبعاً لمتغير الجنس، والتخصص الدراسي، كما توصلت الدراسة إلى أن عينة الدراسة تتمتع باتزان انفعالي أعلى من المتوسط الفرضي، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، والتخصص الدراسي، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين أسلوب التفكير المثالي، والاتزان الانفعالي، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين أساليب التفكير، والاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس، والتخصص الدراسي .

دراسة ( خليفة، 2012م):

**بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهه الضغوط والرضا عن الحياه لدي طالبات جامعه:**

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، كما هدفت بحث العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (158) طالبة، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط ، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط ، كما توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي وكل من : حل المشكلة، وطلب الدعم والمساندة، كما توجد علاقة سالبة بين الاتزان الانفعالي وكل من التنفيس الانفعالي والتجنب والهروب، كما توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وأساليب مواجهة الضغوط، حيث وجدت علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وكل من حل المشكلة وطلب الدعم والمساندة، وعلاقة سلبية بين الرضا عن الحياة وكل من التنفيس الانفعالي والتجنب والهروب.

دراسة(غالب، 2012م)

**بعنوان "نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي : دراسة ميدانية مقارنة على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي دمشق بسوريا، وتعز باليمن"**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى نمو الأحكام الأخلاقية السائدة، والكشف عن العلاقة بين نمو الأحكام الأخلاقية والاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (2400) تلميذ وتلميذة، واستخدم الباحث الادوات التالية:

إختبار الحكم الأخلاقي، مقياس الاتزان الانفعالي، مقياس النضج الاجتماعي، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: سيادة المرحلة الأخلاقية الثانية لدى أفراد عينة الدراسة ، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمو الأحكام الأخلاقية والاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين نمو الأحكام الأخلاقية والنضج الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة، كما توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات ونمو الأحكام الأخلاقية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط درجات النضج الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات نمو الأحكام الأخلاقية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط درجات النضج الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات نمو الأحكام الأخلاقية لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر، كما توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائياً بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر.

دراسة (سمور، 2012م):

بغوان "المسايرة المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية و الاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المسايرة المغايرة و التوكيدية و الاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر في ضوء بعض المتغيرات (الجنس التخصص الترتيب الولادي المستوى الدراسي المنطقة التعليمية) ، و تكونت عينة الدراسة من (432) طالباً وطالبةً من الطلبة الملتحقين بالمدارس الحكومية التابعة لمديرتي شمال غزة وغرب غزة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس المسايرة المغايرة و مقياس التوكيدية ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحثة، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إلى وجود مستوى مرتفع نسبياً من المسايرة المغايرة لدى الأفراد حيث أن نسبة الموافقة لهذا المجال قد زاد عن الدرجة

المتوسطة، كما توصلت إلى وجود مستوى من التوكيدية لدى أفراد العينة حيث أن نسبة الموافقة لهذا المجال زاد عن الدرجة المتوسطة، كما توصلت إلى وجود مستوى من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة حيث أن نسبة الموافقة لهذا المجال قد زاد عن الدرجة المتوسطة، كما توصلت إلى وجود فروق في مستوي المسايرة والمغايرة بين مرتفعي التوكيدية ومنخفضي التوكيدية لصالح مرتفعي التوكيدية، كما توصلت إلى وجود فروق في مستوي المسايرة والمغايرة بين مرتفعي الاتزان الانفعالي ومنخفضي الاتزان الانفعالي لصالح مرتفعي الاتزان الانفعالي، كما توصلت إلى عدم وجود تفاعل بين المسايرة والمغايرة ومتغيرات الدراسة، كما توصلت إلى وجود فروق بين المسايرة والمغايرة تعزى للجنس لصالح الاناث، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين المسايرة والمغايرة تعزى للترتيب الوالدي، كما توصلت إلى وجود فروق بين المسايرة والمغايرة تعزى للتخصص لصالح العلوم الانسانية، كما توصلت إلى عدم وجود فروق بين المسايرة والمغايرة تعزى للمستوى الدراسي، كما توصلت إلى وجود فروق بين المسايرة والمغايرة تعزى لمتغير المنطقة التعليمية لصالح منطقة شمال غزة.

دراسة (Richa,2012):

بعنوان " علاقة الاتزان الانفعالي بالدوافع الذاتية لدى طلاب المدارس العليا".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الطلاب على مقياس الاتزان الانفعالي، والكشف عن العلاقة بين الدوافع الذاتية والاتزان الانفعالي، وكذلك علاقته بعدد من المتغيرات الأخرى، وتكونت عينة الدراسة من (150) من طلاب المدارس العليا، واستخدم الباحث مقياس تصنيفي لقياس الاتزان الانفعالي من إعداده، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والدوافع الذاتية للشخص.

دراسة (Halim,2011):

بعنوان: " مستوى الاتزان الانفعالي واستخدامه كمنبئ نحو الاجتهاد في الأداء الوظيفي " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوي الاتزان الانفعالي واستخدامه كمنبئ نحو الاجتهاد في الإعداد الوظيفي، وكذلك بيان علاقته بعدد من المتغيرات الأخرى، وتكونت عينة الدراسة من (450) من موظفي الخدمة المدنية، واستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس العوامل الخمسة من إعداده، كما تم الاستعانة بتقارير تقييم الأداء السنوية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : إن الاتزان الانفعالي والسمات الشخصية يمكن أن تبني عن مدى ملائمة المتقدمين للوظائف عند صناع القرار .

دراسة (الزعيبي، 2010م):

بعنوان: "اتجاهات طلاب كليات المعلمين نحو مهنة التدريس وعلاقتها باتزانهم الانفعالي وتحصيلهم الدراسي".

هدفت الدراسة إلى قياس اتجاهات طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية نحو مهنة التدريس وعلاقتها باتزانهم الانفعالي وتحصيلهم الدراسي، و تكونت عينة الدراسة من ( 396 ) طالباً، واستخدم الباحث الأدوات التالية: مقياس اتجاهات طلاب كليات المعلمين، ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداده . وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود اتجاهات موجبة ومرتفعة نسبياً عند طلاب كليات المعلمين نحو مهنة التدريس، كما وجدت علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين اتجاهات طلاب كليات المعلمين نحو مهنة التدريس وبين اتزانهم الانفعالي، وكذلك بين اتجاهات طلاب كليات المعلمين نحو مهنة التدريس وبين تحصيلهم الدراسي.

دراسة (السبعواوي، 2008م):

بعنوان "قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها".

هدفت الدراسة إلى التعرف على: قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين بشكل عام، كما هدفت إلى قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم إلى حالات الدهم أو التفتيش أو الاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي، كما هدفت إلى قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين لم تتعرض أسرهم إلى حالات الدهم أو التفتيش أو الاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي، كما هدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم أو التفتيش أو الاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة بين متغير الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين ومتغير الجنس، وتكونت عينة الدراسة من (1810) الطلاب والطالبات من معهد إعداد المعلمين والمعلمات في مدينة الموصل، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية : مقياس الاتزان الانفعالي من إعدادها، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : وجود فروق بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس الاتزان الانفعالي ولصالح القيمة المتحققة، وهذا يعني أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى

أفراد العينة بشكل عام مرتفع، كما أظهرت نتائج الدراسة مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم أو التفتيش أو الاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي أقل من أقرانهم الذين لم يتعرضوا لها، كما أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه غير دالة بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغير الجنس ولصالح الإناث، كما أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم أو التفتيش أو الاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها.

دراسة (العويضة، 2008م):

بعنوان " : الفروق في مستويات أبعاد التوجيه الزمني و علاقتها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن كل من مستويات أبعاد التوجه الزمني، الاتزان الانفعالي، وإيجاد العلاقة بينهم لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، وتكونت عينة الدراسة من (191) طالباً وطالبة من الطلبة الدارسين في جامعة عمان الأهلية، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: سيادة بُعد التوجه الزمني نحو المستقبل، يليه بُعد التوجه الزمني نحو الحاضر، وأخيراً بُعد التوجه الزمني نحو الماضي، وأن هذه الفروق دالة إحصائياً، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية لأبعاد التوجه الزمني، كما وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين بُعد التوجه الزمني نحو الحاضر، وبُعد التوجه الزمني نحو الماضي، وذلك لصالح بُعد التوجه الزمني نحو الحاضر، كما تبين وجود فروق دالة إحصائياً بين بُعدي التوجه الزمني نحو الحاضر والمستقبل، وذلك لصالح بُعد التوجه الزمني نحو الحاضر، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين بُعدي التوجه الزمني نحو الماضي والمستقبل، وذلك لصالح بُعد التوجه الزمني نحو الماضي، وللكشف عن مستويات الاتزان الانفعالي، وأشارت النتائج إلى سيادة المستوى المتوسط من الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، يليها المستوى المرتفع ووجود علاقة بين أبعاد التوجه الزمني، والاتزان الانفعالي، وأشارت النتائج إلى ارتباط دال إحصائياً بين بُعد التوجه الزمني نحو الحاضر، والاتزان الانفعالي، في حين لم يظهر ارتباط دال إحصائياً بين بُعدي التوجه الزمني نحو الماضي والمستقبل من ناحية، والاتزان الانفعالي من ناحية أخرى.

دراسة ( محمد، 2007م)

بعنوان : " قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين و المعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم و التفتيش و الاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي و أقرانهم الذين لم يتعرضوا لذلك (دراسة مقارنة) " .

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين بشكل خاص ، و قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم إلى حالات الدهم و التفتيش والاعتقال من قبل قوات الجيش الأمريكي مقارنةً مع زملائهم الذين لم يتعرضوا إلى حالات الدهم و التفتيش و الاعتقال من قبل قوات الجيش الأمريكي، وتكونت عينة الدراسة من ( 671 ) طالباً و طالبة من معهد إعداد المعلمين و المعلمات في مدينة الموصل ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية إن مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة مرتفع بشكل عام، كما أظهرت نتائج الدراسة مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم إلى حالات الدهم و التفتيش و الاعتقال من قبل قوات الجيش الأمريكي أقل من أقرانهم الذين لم يتعرضوا إلى حالات الدهم و التفتيش و الاعتقال من قبل قوات الجيش الأمريكي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم إلى حالات الدهم و التفتيش و الاعتقال من قبل قوات الجيش الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا .

ثالثاً: دراسات تناولت زوجات الشهداء وعلاقتها ببعض المتغيرات.

دراسة (أبو شمالة، 2016م)

بعنوان: "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة كل من جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية، دراسة العلاقة التنبؤية بتقدير الذات والمهارات الحياتية من خلال جودة الحياة، ودراسة الفروق لجودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية تبعاً للمتغيرات التالية: ( العمر، مكان السكن، نمط السكن، المستوى التعليمي، عدد سنوات الزواج، عدد الأبناء، مستوى الدخل الشهري) لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، وتكونت عينة الدراسة من (211) زوجة شهيد من شهداء حرب 2014م، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس تقدير الذات إعداد أماني سمور ومقياس المهارات الحياتية والمقابلة الفردية إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: إن مستوى جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية مرتفع، كما توصلت إلى وجود فروق لجودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية تعزى ( لمكان السكن لصالح منطقة الوسطي، المستوى التعليمي لصالح من لديهم شهادة الدبلوم فما فوق، مستوى الدخل الشهري لصالح المرتفع)، تقدير الذات، المهارات الحياتية تعزى ( لنمط السكن لصالح المستقلة، عدد الأبناء لصالح من لديها ثلاث أبناء فأكثر)، جودة الحياة تعزى ( لعدد سنوات الزواج لصالح عشر سنوات فأقل، عدد الأبناء لصالح ثلاث- خمسة أبناء)، تقدير الذات تعزى ( للعمر لصالح ثلاثين سنة فأقل)، المهارات الحياتية تعزى ( للعمر لصالح ثلاثين سنة فأكثر، عدد سنوات الزواج لصالح سنة- خمس سنوات)، كما بينت الدراسة وجود فروق في أبعاد جودة الحياة، تقدير الذات، المهارات الحياتية تعزى لبعض المتغيرات الديموجرافية.

دراسة (الحو، 2014م)

بعنوان: " تصور مقترح للتغلب على معوقات الفاعلية الاجتماعية لزوجات الشهداء بمحافظة غزة في ضوء التوجه التربوي الإسلامي".

هدفت الدراسة إلى التعرف على معوقات الفاعلية الاجتماعية لزوجات الشهداء بمحافظة غزة في ضوء التوجه التربوي الإسلامي"، وبناء مقترح للتغلب على المعوقات التي تحد من الفاعلية الاجتماعية لزوجات الشهداء بمحافظة غزة، وتكونت عينة الدراسة من ( 262) زوجة شهيد بمحافظة غزة لعام 2014، واستخدمت الباحثة أداة الاستبانة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: حصلت المعوقات الخارجية على المرتبة الأولى وبدرجة متوسطة، بينما حصلت



المعوقات الذاتية على المرتبة الثانية وبدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق في المعوقات الذاتية تعزى للإقامة، وعدم وجود فروق في المعوقات الخارجية تعزى إلى عدد الأبناء والمستوى العلمي.

دراسة ( الصفدي، 2013م)

بغنوان : " المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء والارامل بمحافظات غزة " .

هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مستوى كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل، كما هدفت إلى التعرف على العلاقة و الفروق لعدد من المتغيرات الاجتماعية والديمغرافية والسياسية على كل من المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وقلق المستقبل والمتغيرات التي يسعى الباحث لفحص مدي تأثيرها أو علاقتها بالمتغيرات الديمغرافية، وتكونت عينة الدراسة من ( 200 ) من زوجات الشهداء والأرامل بمحافظات غزة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس المساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية من إعدادها، ومقياس قلق المستقبل إعداد أحمد جبر، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية بين الصلابة والماندة، كما بينت عدم وجود علاقة بين المساندة وقلق المستقبل، كما بينت وجود علاقة عكسية بين الصلابة والقلق، كما بينت وجود فروق في المساندة والصلابة وقلق المستقبل تعزى للمستوى التعليمي والوضع الاقتصادي و الاتجاه السياسي و العمر وعدد سنوات العيش المشترك، كما أظهرت عدم وجود فروق في المساندة والصلابة وقلق المستقبل تعزى للعمر الحالي وعند الفراق وعدد سنوات الفراق وعدد الأبناء والاتجاه السياسي للمتوفى.

دراسة(أبو شريفة، 2011م)

بغنوان : " اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالتوجه نحو الدعاء لدى عينة من زوجات الشهداء في قطاع غزة " .

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيري اضطراب ما بعد الصدمة والتوجه نحو الدعاء لدى زوجات الشهداء تبعاً لبعض المتغيرات : العمر، مستوى التعليم، المستوى الاقتصادي، منطقة السكن، عدد سنوات الزواج، وتكونت عينة الدراسة من ( 314 ) من زوجات الشهداء في قطاع غزة، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، ومقياس التوجه نحو الدعاء لدى زوجات الشهداء من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مقياس التوجه نحو الدعاء ومقياس اضطراب ما بعد الصدمة، كما بينت وجود فروق في التوجه نحو الدعاء تعزى لمتغير العمر،

كما بينت وجود فروق في اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير العمر، كما كشفت وجود فروق في التوجه نحو الدعاء تعزى لمتغير سنوات الزواج، كما أظهرت وجود فروق في التوجه نحو الدعاء و اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير سنوات الزواج، كما كشفت عن عدم وجود فروق في التوجه نحو الدعاء تعزى لمتغير الوضع الاقتصادي، وتوجد فروق في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير المستوى الاقتصادي، كما بينت وجود فروق في التوجه نحو الدعاء تعزى لمتغير المستوى التعليمي، كما بينت وجود فروق في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

دراسة(عابد، 2008م)

بعنوان: "الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء في ضوء بعض المتغيرات " .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة الوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء بكل من المساندة الاجتماعية والالتزام الديني، كما هدفت إلى الكشف عما إذا كان هناك فروق في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تعزى للمستوى الاقتصادي ونمط السكن، وعدد الأبناء وعدد السنوات بعد استشهاد الزوج، والمؤهل العلمي للزوجة، ومكان السكن، وتكونت عينة الدراسة من (153) من زوجات شهداء انتفاضة الأقصى، واستخدمت الباحثة الأدوات التالية: استبانة الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية والالتزام الديني إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية: توجد علاقة عكسية بين الشعور بالوحدة والمساندة الاجتماعية لدى زوجات الشهداء، ولا توجد علاقة بين الشعور بالوحدة والالتزام الديني، ولا توجد فروق في مستوى الشعور بالوحدة تعزى للمستوى الاقتصادي ونمط السكن وعدد الأبناء، و توجد فروق في مستوى الشعور بالوحدة تعزى لكل من عدد السنوات لصالح ( سنتين أو أقل) والمؤهل العلمي لصالح الثانوية أو أقل، ومكان السكن لصالح شمال غزة ورفح في البعد الاجتماعي.

#### رابعاً: التعقيب على الدراسات السابقة

بعد تناول الباحثة للعديد من الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة وجدت العديد من أوجه المقارنة بين هذه الدراسات التي يمكن الاستفادة منها في الدراسة الحالية، ويمكن عرض هذه الأوجه كالتالي:

أ- أوجه الاختلاف والاتفاق بين الدراسات السابقة .

##### 1. من حيث منهجية الدراسة.

اتفقت الدراسة الحالية مع كل من الدراسات السابقة كدراسة (أبوهدروس، 2015م)، ودراسة (الرشيد، 201م)، ودراسة (محمود، 2012م)، ودراسة (الزاكي والشامي، 2011م)، ودراسة (الغداني، 2014م)، ودراسة (البعيجي، 2013م)، ودراسة (خليفة، 2012م)، ودراسة (غالب، 2012م)، ودراسة (سمور، 2012م)، ودراسة (عابد، 2008م)، ودراسة (أبو شريفة، 2011م)، ودراسة (الصفدي، 2013م) في استخدام المنهج الوصفي التحليلي، كما اختلفت مع كل من الدراسات السابقة كدراسة (حسن، 2010م)، ودراسة (حسن، 2012م) حيث استخدمت تلك الدراسات المنهج شبه التجريبي.

##### من حيث عينه الدراسة.

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (أبو حيمد، 2007م) حيث إنها قامت على المرأة العراقية، بينما اختلفت الدراسة الحالية مع كل من الدراسات السابقة كدراسة (سيرل وآخرون Searle et al., 2007) ودراسة (حسن، 2010م)، ودراسة (حسن، 2012م) حيث إنها قامت على طلبة الثانوية والمرحلة الجامعية، كما دراسة (الخلو، 2014م)، ودراسة (أبو شريفة، 2011م) حيث إنها قامت على عينة زوجات شهداء حرب 2014م، بينما اختلفت مع دراسة، ودراسة (الصفدي، 2013م)، ودراسة (عابد، 2008م) حيث إنها قامت على زوجات حرب 2012م، وحرب 2008م. كما اختلفت مع كل من دراسة (الزاكي والشامي، 2011م)، ودراسة (جابر، 2009م)، ودراسة (بركات، 2009م) حيث إنها قامت على أعضاء تدريس جامعات، كما أنها اختلفت مع دراسة (الثقفي، 2005م)، ودراسة (العويضة، 2008م)، ودراسة (محمد، 2007م)، ودراسة (البعيجي، 2013م)، حيث إنها تناولت عينة طلبة الجامعات، كما اختلفت مع دراسة (الغداني، 2014م)، ودراسة (سمور، 2012م) حيث إنها تناولت الأطفال، كما اختلفت مع دراسة (Halim.F., 2011) حيث إنها تناولت موظفين.

## 2. من حيث أداة الدراسة.

اتفقت الدراسة الحالية مع كل من الدراسات السابقة كدراسة مخيمر (محمود، 2012م)، ودراسة ( الرشيد، 201م) في استخدام أداة الدراسة استبانة إدارة الذات إعداد هويدة محمود حنفي، كما أنها اتفقت مع ودراسة (شحاتة، 2010م)، ودراسة (بركات، 2009م) ودراسة (الثقفي، 2005م)، ودراسة (الهذلي، 2010م)، ودراسة (عابد، 2008م)، ودراسة (أبو شريفة، 2011م)، ودراسة (الصفدي، 2013م) في استخدام أدوات الدراسة وهي الاستبانة ، ودراسة (العويضة، 2008)، و دراسة ( الغداني، 2014م) ودراسة (سمور، 2012م) حيث إن تلك الدراسات استخدمت نفس أداة الدراسة الحالية وهي مقياس الاتزان الانفعالي لعادل محمود العدل (1995م) تعديل الباحثين بينما اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة كدراسة ( البعيجي، 2013)، ودراسة ( خليفة، 2012م)، ودراسة (Richa,2012)، ودراسة (Halim.F.,2011)، ودراسة (الزعبي، 2010م)، ودراسة (السبعاوي، 2008م)، ودراسة (محمد، 2007م) حيث استخدمت تلك الدراسات مقاييس للاتزان الانفعالي من إعداد الباحثين وتبنى مقاييس لباحثين آخرين.

## خامساً: علاقة الدراسة الحالية بالدراسة السابقة

من خلال اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة، وجدت أنها:

تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في تناولها لمتغيرات : إدارة الذات، و الاتزان الانفعالي. إلا أن الباحثة لم تعثر على أية دراسة تناولت هذه المتغيرات مجتمعة على عينة زوجات الشهداء، وأن المتتبع للدراسات النفسية المحلية يجد نقصاً واضحاً في دراسة متغيرات الدراسة الحالية، ولهذه الندرة، وغياب مثل هذه الدراسة محلياً، جاءت الدراسة الحالية لسد هذا النقص ، بهدف التعرف على مستوى إدارة الذات و الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة. كما تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في التعرف على الفروق كل من: إدارة الذات و الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة. وتناولت كل من الدراسة الحالية وبعض الدراسات السابقة عينات مجتمعية من الطلبة في المرحلة الجامعية والأطفال والمدراء، في حين تفتقر المكتبة الفلسطينية إلى دراسات على زوجات الشهداء، واستخدمت كل من الدراسة الحالية، والدراسات السابقة المنهج الوصفي طريقاً لها للإجابة عن فروض الدراسة.

## سادساً: أهم ما تتميز به الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة

اهتمت الدراسة الحالية بفئة زوجات شهداء حرب 2014م فقط، في حين لم يسبق لأية دراسة أن تناولت هذه الفئة بشكل مستقل، وتتميز الدراسة الحالية بكونها وصفية حيث تسعى إلي التعرف على مستوى إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة. والكشف عن العلاقة بين متوسط إدارة الذات ومتوسط الالتزان الانفعالي، والتعرف على الفروق في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة تعزى للمتغيرات التالية: (المستوي التعليمي، العمل، جهة الإيواء، متغير السن، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل) والتعرف على الفروق في متوسط الالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة تعزى للمتغيرات التالية: (المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، متغير السن، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل). ولم تجمع الدراسات السابقة بين متغيرات الدراسة الحالية مجتمعة في حدود علم الباحثة، وهذا يؤكد على أن الدراسة الحالية من الدراسات الباكرة في هذا الميدان محلياً، وبناء أدوات سيكومترية للتعرف على إدارة الذات، والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة، ومساعدة الباحثين الفلسطينيين في إجراء دراسات لاحقة في مجال الاختصاص تتناول متغيرات الدراسة الحالية لدى شرائح أخرى من المجتمع الفلسطيني.

## سابعاً: الاستفادة من الدراسات السابقة

من خلال الدراسات التي اعتمدت عليها الباحثة في دراستها الحالية، فقد استفادت كثيراً من هذه الدراسات في إعداد المقدمة والإطار النظري لدراستها، حيث تم تقسيم الإطار النظري إلى مبحثين، ومن خلال التعليق السابق على الدراسات التي استخدمتها الباحثة، فقد استفادت الباحثة في اختيار منهج الدراسة، وتحديد العينة المستخدمة في الدراسة، كما استفادت من المعلومات الواردة في الدراسات، في تبني استبانة إدارة الذات (إعداد هويدة حنفي محمود 2012م) وتضمن الأبعاد التالية: الثقة بالنفس و تركيز الانتباه و مواجهة القلق و مجال الاستمتاع و التحكم والسيطرة و آلية الأداء بالإضافة إلى استفادتها في تبني أداة الدراسة الثانية وهي أداة الالتزان الانفعالي (إعداد محمد محمود العدل 1993م)، ثم تمت الاستفادة من هذه الدراسات في بناء الدراسات السابقة، بالإضافة إلى استفادتها الكبرى في وضع الفروض لدراستها، بجانب الاستفادة الكبيرة منها إن شاء الله في عرض وتفسير النتائج التي سوف تتوصل إليها دراستها الحالية، وكذلك الاستفادة منها في وضع مقترحات وتوصيات.

## ثامناً: فروض الدراسة

في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة .
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة تعزى للمتغيرات التالية ( المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل ).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة تعزى للمتغيرات التالية ( المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل ).

# الفصل الرابع

## إجراءات الدراسة

## الفصل الرابع إجراءات الدراسة

### مقدمة:

يتناول هذا الفصل بيان المنهج المتبع في الدراسة الحالية، ووصف المجتمع الأصلي، والعينة التي اختيرت منه، والأدوات التي تم استخدامها، والخطوات اللازمة للتحقق من دلالات صدقها، وثباتها، والمعالجات الإحصائية المناسبة التي قامت الباحثة باستخدامها لتحليل البيانات واستخلاص النتائج لمناقشتها، وتفسيرها، والإجراءات العملية التي اتبعت في الدراسة .

### منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها وهو الذي يتناول " أحداث وظواهر وممارسات موجودة متاحة للدراسة والقياس كما هي دون تدخل الباحثة في مجرياتها وتستطيع الباحثة أن تتفاعل معها فتصفها وتحللها (الأغا، 2002م، ص 43).

### المجتمع الأصلي للدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع زوجات شهداء حرب 2014م والبالغ عددهم ( 1034 ) زوجة، في محافظات غزة، و ذلك حسب إحصائية وزارة الشؤون الاجتماعية للعام الدراسي 2016 م

### عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من:

### أولاً: العينة الاستطلاعية: Pilot Sample

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من زوجات شهداء حرب 2014، وعددها (50) زوجة من ثلاث محافظات، وذلك لحساب الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ( صدق، وثبات) .

### ثانياً: العينة الفعلية: Actual Sample

تم حساب عينة الدراسة الميدانية من خلال المعادلة التالية:- سناء أبو دقة، سمير صافي، تطبيقات عملية باستخدام (الرمز الإحصائية للعلوم الاجتماعية) spss في البحث

$$n = \frac{N}{Na^2 + 1} \quad .(24: 2013)$$
$$n = \frac{1034}{1034 (0.05)+1}$$



حيث أن  $n$  = حجم العينة المطلوب،  $N$  = حجم المجتمع،  $a$  = مستوى الدلالة وهو احتمال رفض الفرضية الصفرية وهي صحيحة.

تكونت عينة الدراسة من (288) زوجة من زوجات شهداء حرب 2014م، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وذلك بواقع 28% تقريباً من أفراد المجتمع الأصلي للدراسة . وفيما يلي الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة .

### خصائص أفراد عينة الدراسة

#### 1. المستوى التعليمي

جدول (4.1): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً للمستوى التعليمي

التعليم	العدد	النسبة
ثانوي فأقل	136	47.2
بكالوريوس	70	24.3
ماجستير	82	28.5
الإجمالي	288	100

يتبين من الجدول (4.1) أن أكثر الفئات تكراراً من مستوى التعليمي لعينة الدراسة وبنسبة 47.2% مستوى تعليمهم ثانوية عامة فأقل مقابل 24.3% مستواهم التعليمي بكالوريوس و 28.5% مستواهم التعليمي ماجستير .

#### 2. العمل

جدول (4.2): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً للعمل

العمل	العدد	النسبة
تعمل	111	38.5
لا تعمل	177	61.5
الإجمالي	288	100

يتبين من الجدول (4.2) أن أكثر الفئات تكراراً من عينة الدراسة وبنسبة 61.5% لا تعمل مقابل 38.5% يعملن .

#### 3. جهة الإيواء

جدول (4.3): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً لجهة الإيواء

جهة الإيواء	العدد	النسبة
بيت مستقل	125	43.4
مع أهل الزوج	163	56.6
الإجمالي	288	100

يتبين من الجدول (4.3) أن أكثر الفئات تكراراً من عينة الدراسة وبنسبة 56.6% كانت جهة الإيواء لديهن مع أهل الزوج مقابل 43.4% كان البيت المستقل جهة الإيواء لهن .

#### 4. العمر

جدول (4.4): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً للعمر

العمر	العدد	النسبة
20-30	46	16
31-40	110	38.2
41-50	67	23.3
51 فأكثر	65	22.6
الإجمالي	288	100

يتبين من الجدول (4.4) أن أكثر الفئات تكراراً أعمار من عينة الدراسة وبنسبة 38.2% كانت أعمارهم تتراوح بين 31-40 سنة مقابل 16% كانت أعمارهم تتراوح بين 20-31 سنة و 23.3% كان أعمارهم تتراوح بين 41-50 سنة و 22.6% كانت أعمارهم فوق 51 سنة.

#### 5. عدد أفراد الأسرة

جدول (4.5): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً لعدد أفراد الأسرة

عدد أفراد الأسرة	العدد	النسبة %
أقل من 3 أفراد	36	12.5
أفراد 4-7	200	69.4
8 فأكثر	52	18.1
الإجمالي	288	100

يتبين من الجدول (4.5) أن أكثر الفئات تكراراً من عينة الدراسة وبنسبة 69.2% كان عدد أفراد الأسرة عندهم يتراوح بين 4-7 أفراد مقابل 12.5% كان عدد أفراد الأسرة عندهم أقل من 3 أفراد و 18.1% كان عدد أفراد الأسرة عندهم أكثر من 8 أفراد.

#### 6. طبيعة الاستشهاد

جدول (4.6): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً لطبيعة الاستشهاد

الاستشهاد	العدد	النسبة
زوج	178	61.8
زوج وأحد أفراد الأسرة	110	38.2
الإجمالي	288	100

يتبين من الجدول (4.6) أن أكثر الفئات تكراراً من عينة الدراسة وبنسبة 61.8% كان الزوج فقط هو الذي استشهد مقابل 38.2% كان الزوج وأحد أفراد الأسرة قد استشهدوا.

## 7. هدم المنزل

جدول (4.7): يوضح توزيع عينة الدراسة وفقاً لهدم المنزل

النسبة	العدد	الهدم
20.5	59	كلي
79.5	229	جزئي
100	288	الإجمالي

يتبين من الجدول (4.7) أن أكثر الفئات تكراراً من عينة الدراسة وبنسبة 79.5% كان هدم المنزل جزئياً مقابل 20.5% كان الهدم كلياً. رابعاً - أدوات الدراسة.

أولاً: مقياس إدارة الذات إعداد : هويدة حنفي محمود (2012م) (تعديل وتقنين الباحثة)  
ثانياً: مقياس الاتزان الانفعالي إعداد : عادل محمد العدل (1993م) (تعديل وتقنين الباحثة)  
الأداة الأولى: استبانة إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م  
خطوات بناء مقياس إدارة الذات  
أولاً - الصورة الأولية:

في البداية قامت الباحثة بالإطلاع على كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال إدارة الذات والإطلاع على مقاييس إدارة الذات، فقد قامت الباحثة بتقنين مقياس هويدة حنفي محمود (2012م) و اشتمل على المظاهر العامة لكل بعد، من أبعاد ادارة الذات، حيث بلغ عدد فقرات استبانة إدارة الذات في الصورة الأولية (52) فقرة موزعة على خمسة محاور رئيسية .  
ثانياً - الصورة النهائية:

ومن أجل إخراج الاستبانة في صورتها النهائية، فقد قامت الباحثة بعرض الاستبانة في صورتها الأولية على عدد كبير من المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية والإحصاء، وبلغ عدد فريق السادة المحكمين (7) أعضاء ومحكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية، وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى، ، انظر ملحق رقم (1)، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل وإضافة فقرتين في ضوء مقترحاتهم حيث حملت الفقرتين الرقم (30، و54) وبعد تسجيله في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها شبه النهائية مكونه من (54) فقرة ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، انظر ملحق (4) يوضح الصورة النهائية للإستبانة .

## ■ وصف الاستبانة:

قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد دراسة مفهوم إدارة الذات في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والاطلاع على المقاييس السابقة، التي تناولت إدارة الذات، منها: دراسة " أبو هديوس، " 2015م، ودراسة" محمود ، "2012م"، ودراسة" الهذلي "، " 2010م" ، ودراسة" شحاتة " ، " 2010م"، ، ودراسة" جابر " ، " 2009م" ، ، ودراسة" الثقفي " ، " 2005م"، ويهدف إعداد هذا الاستبانة إلى استخدامها كأداة موضوعية مقننة للتعرف على مستوى إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م موضع الدراسة، وتتكون الاستبانة في صورتها المبدئية من (52) فقرة وبعد الإطلاع الواسع على المقاييس والاستبانات المتعلقة بمجال إدارة الذات، وتحديد الباحثة لأهم جوانب وأبعاد إدارة الذات، فقد قامت الباحثة بتعديل جديد لمقياس هويده حنفي محمود (2012م) تناولت فيه أهم أبعاد إدارة الذات والدالة على إدارة الذات وهي خمسة محاور على النحو التالي: ( انظر ملحق 3 ).

**المحور الأول: إدارة الوقت:** وتتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة على إدارة الوقت، كأقضي وقتي في أعمال مفيدة، وأحافظ على مواعيدي بدقة، وأنجز مهامي في الوقت المحدد، وعدد فقراته (11) فقرة من (1- 11) .

**المحور الثاني: إدارة الانفعالات:** ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة على إدارة الانفعالات كأغضب بسرعه، وانفعالي السريع يسبب لي مشاكل مع الآخرين، وأستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي خلال المناقشات، وعدد فقراته (10) من (12-21).

**المحور الثالث: إدارة العلاقات الاجتماعية:** ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي إدارة الانفعالات كأتجنب المواقف التي اتخذ فيها قرارات تخص الآخرين، ويعتبرني أصدقائي وأقاربي مصدراً للثقة، وأهتم بمشاعر الآخرين، وأتفاعل مع زملائي واقاربي بشكل إيجابي، وعدد فقراته (15) من (22 - 36).

**المحور الرابع: إدارة الثقة بالنفس :** ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة علي إدارة الثقة بالنفس كأثق في قدراتي للتعامل مع المشكلات، وثقتي في نفسي كبيرة، وأبتعد عن وضع نفسي في مواقف تقلل من احترامي أمام الآخرين، وأشعر بالرضا عن نفسي، وإذا واجهتني مشكلة صعبة فأني أستمر في المحاولة حتي أتوصل إلى حلها، وعدد فقراته (8) من (37 - 44).

**المحور الخامس: إدارة الدافعية:** ويتضمن بعض السلوكيات المصاحبة والدالة على إدارة الدافعية كأسعى إلى تحقيق مركز مرموق في المجتمع، ولدي إصرار وعزيمة في أن أصل بالعمل لنهايته، أكافئ نفسي عندما أنجز مهامي الصعبة، وأشعر أن لدي قدرة علي تحمل

المسئوليات الموكلة إليّ، وأستطيع تجاوز الأحداث المؤلمة بسرعة، وعدد فقراته (10) من (45-54).

وقد أعطى الاستبيان تدرجاً (أقل من 36% منخفضة جداً، 36%-52% منخفضة، 52%-68% متوسطة، 68%-84% مرتفعة، 84% فأعلى مرتفعة جداً) .

وكان مفتاح تصحيح الاستبيان كالتالي

5	4	3	2	1	العبارات الإيجابية
1	2	3	4	5	العبارات السلبية

الفقرات السلبية والايجابية في استبيان ادارة الذات

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

صدق وثبات أداة الدراسة إدارة الذات: Test Validity

أ-صدق استبانة إدارة الذات

قامت الباحثة باستخدام العديد من الطرق للتأكد من صدق المقاييس :

أولاً : صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقاييس على مجموعة من المحكمين تألفت من (7) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى، وجامعة فلسطين، وجامعة بغداد متخصصين في علم النفس، والملحق رقم (1) يوضح أسماء المحكمين، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت المقاييس في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية.

## ثانياً: صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة إدارة الذات

تم حساب صدق الاستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها (50) زوجة شهيد، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له (صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة )، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الاستبانة مع الدرجة الكلية الاستبانة ( صدق الاتساق البنائي لمحاور الاستبانة ).

وتم حساب صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة إدارة الذات وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المحور والدرجة الكلية للمحور التابعة له، والجداول (4.8) توضح النتائج.

جدول (4.8): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة الوقت مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.863(**)	0.000
2	.928(**)	0.000
3	.925(**)	0.000
4	.914(**)	0.000
5	.844(**)	0.000
6	.873(**)	0.000
7	.746(**)	0.000
8	.815(**)	0.000
9	.912(**)	0.000
10	.873(**)	0.000
11	.903(**)	0.000

\*ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول (4.8) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور إدارة الوقت مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ( جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 )، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول (4.9): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة الانفعالات مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
12	.816(**)	0.000
13	.873(**)	0.000
14	.869(**)	0.000
15	.872(**)	0.000
16	.858(**)	0.000
17	.616(**)	0.000
18	.821(**)	0.000
19	.774(**)	0.000
20	.726(**)	0.000
21	.754(**)	0.000

\*ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول (4.9) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور إدارة الانفعالات مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ( جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 )، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول (4.10): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة العلاقات الاجتماعية مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
22	.911(**)	0.000
23	.877(**)	0.000
24	.585(**)	0.000
25	.864(**)	0.000
26	.899(**)	0.000
27	.924(**)	0.000
28	.926(**)	0.000
29	.807(**)	0.000
30	.876(**)	0.000
31	.746(**)	0.000
32	.829(**)	0.000
33	.894(**)	0.000
34	.860(**)	0.000
35	.898(**)	0.000
36	.815(**)	0.000

\*ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول (4.10) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور إدارة العلاقات الاجتماعية مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ( جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 )، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول (4.11): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة الثقة بالنفس مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
37	.870(**)	0.000
38	.886(**)	0.000
39	.879(**)	0.000
40	.855(**)	0.000
41	.613(**)	0.000
42	.810(**)	0.000
43	.791(**)	0.000
44	.757(**)	0.000

\*ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول (4.11) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور إدارة الثقة بالنفس مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ( جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 )، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.

جدول (4.12): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات محور إدارة الدافعية الذاتية مع الدرجة الكلية للمحور

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
45	.790(**)	0.000
46	.813(**)	0.000
47	.877(**)	0.000
48	.828(**)	0.000
49	.536(**)	0.000
50	.790(**)	0.000
51	.828(**)	0.000
52	.877(**)	0.000
53	.839(**)	0.000
54	.839(**)	0.000

\*ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول (4.12) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمحور إدارة الدافعية الذاتية مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ( جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 )، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات المحور.



• صدق الاتساق البنائي لمحاور استبانة إدارة الذات

تم حساب صدق الاتساق البنائي لمحاور استبانة إدارة الذات من خلال حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من محاور الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبانة، والجدول (4.13) يوضح النتائج.

جدول (4.13): يوضح نتائج معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور من المحاور مع الدرجة الكلية للاستبانة

البيان	معامل الارتباط	مستوى الدلالة sig
إدارة الوقت	.980(**)	0.000
إدارة الانفعالات	.977(**)	0.000
إدارة العلاقات الاجتماعية	.992(**)	0.000
إدارة الثقة بالنفس	.958(**)	0.000
إدارة الدافعية الذاتية	.939(**)	0.000

\*ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول (4.13) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاستبانة مع الدرجة الكلية لكل محور من المحاور كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ( جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 )، مما يدل على وجود اتساق بنائي بين جميع محاور الاستبانة.

ب- ثبات استبانة إدارة الذات

تم تقدير ثبات الاستبانات على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها 50 زوجة شهيد، وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ.

• طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، لكل محور من محاور الاستبانة، وقد تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح للأبعاد الزوجية واستخدام معامل جتمان للأبعاد الفردية، والجدول (4.14) يوضح النتائج.

جدول (4.14): يوضح معامل الثبات لاستبانة إدارة الذات وفقا لطريقة التجزئة النصفية

م	المحور	عدد الفقرات	المعامل قبل التصحيح	المعامل بعد التصحيح
1	إدارة الوقت	11	0.920**	0.958
2	إدارة الانفعالات	10	0.844**	0.915
3	إدارة العلاقات الاجتماعية	15	0.928**	0.951
4	إدارة الثقة بالنفس	8	0.831**	0.907
5	إدارة الدافعية الذاتية	10	0.933**	0.965
	الدرجة الكلية للاستبانة	54	0.954**	0.976

يتضح من جدول (4.14) أن معامل الثبات استبانة إدارة الذات باستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت 0.976، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات دفعت الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

• طريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة وهي طريقة ألفا كرونباخ.

جدول (4.15): يوضح معامل الثبات لاستبانة إدارة الذات وفقا لطريقة الفا كرونباخ

م	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
1	إدارة الوقت	11	0.967
2	إدارة الانفعالات	10	0.935
3	إدارة العلاقات الاجتماعية	15	0.970
4	إدارة الثقة بالنفس	8	0.923
5	إدارة الدافعية الذاتية	10	0.929
	الدرجة الكلية للاستبانة	54	0.989

يتضح من جدول (4.15) أن معامل الثبات استبانة إدارة الذات باستخدام طريقة الفا كرونباخ النصفية بلغت 0.989، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات دفعت الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة. مما سبق يتضح أن الاستبانة تتمتع بمستوى صدق وثبات مرتفع وهذا يدعم النتائج التي سيتم التوصل إليها من تطبيق الاستبانة على جميع أفراد العينة.

الأداة الثانية: استبانة الاتزان الانفعالي لدى زوجات حرب 2014م على غزة

▪ خطوات بناء استبانة الاتزان الانفعالي

أولاً- الصورة الأولية:

في البداية قامت الباحثة بالإطلاع على كثير من الدراسات السابقة والبحوث في مجال الاتزان الانفعالي والإطلاع على مقاييس الاتزان الانفعالي، ثم قامت الباحثة بتقنين مقياس محمد محمود العدل ( 1993 ) و اشتمل علي المظاهر العامة للاتزان الانفعالي، حيث بلغت عدد فقرات استبانة الاتزان الانفعالي في الصورة الأولية (111) فقرة.

ثانياً- الصورة النهائية:

ومن أجل إخراج الاستبانة في صورتها النهائية، فقد قامت الباحثة بعرض الاستبانة في صورتها الأولية على عدد كبير من المختصين في مجال علم النفس والإرشاد النفسي والصحة النفسية والإحصاء، وبلغ عدد فريق السادة المحكمين (5) أعضاء محكمين من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية، وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى، ، انظر ملحق رقم (1)، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيله في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت الاستبانة في صورتها شبه النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية، انظر ملحق (4) يوضح الصورة النهائية للاستبانة .

▪ وصف الاستبانة:

قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد دراسة مفهوم الاتزان الانفعالي في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والاطلاع على المقاييس السابقة، التي تناولت الاتزان الانفعالي، منها: دراسة " الغداني ، " 2014م، ودراسة" البعيجي ، " 2013م، ودراسة" خليفة " ، " 2012م"، ودراسة" سمور " ، " 2012م"، ، ودراسة" ريان " ، " 2006م" ، ، ودراسة" العدل " ، " 2005م"، ويهدف إعداد هذه الاستبانة إلى استخدامها كأداة موضوعية مقننة للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م موضع الدراسة، وتتكون الاستبانة في صورتها المبدئية من (111) فقرة وبعد الإطلاع الواسع علي المقاييس والاستبانات المتعلقة بمجال الاتزان الانفعالي، وتحديد الباحثة لأهم جوانب الاتزان الانفعالي، فقد قامت الباحثة بتعديل جديد لمقياس محمد محمود العدل (1995م) تناولت فيه أهم الجوانب الدالة على الاتزان الانفعالي: ( انظر ملحق 3 ).

وقد أعطي الاستبيان تدرجاً (أقل من 36%منخفضة جداً، 36%-52% منخفضة،

52%-68% متوسطة، 68%-84%مرتفعة، 84% فأعلي مرتفعة جداً) .

وكان مفتاح تصحيح الاستبيان كالتالي

5	4	3	2	1	العبارات الإيجابية
1	2	3	4	5	العبارات السلبية

الفقرات السلبية والايجابية في استبيان الاتزان الانفعالي

عدد الفقرات	الاتزان الانفعالي	
15	56، 55، 52، 50، 49، 48، 46، 44، 42، 38، 33، 32، 16، 12، 6	الفقرات السلبية
43	20، 19، 18، 17، 15، 14، 13، 12، 11، 10، 9، 8، 7، 5، 4، 3، 2، 1، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30، 31، 34، 35، 36، 37، 39، 40، 41، 43، 45، 47، 51، 53، 54، 57، 58	الفقرات الإيجابية
58	إجمالي الفقرات	

صدق وثبات استبانة الاتزان الانفعالي: Test Validity

أ - صدق استبانة الاتزان الانفعالي: Test Validity

قامت الباحثة لأجل التأكد من صدق المقياس، بإستخدام طرق عدة، هي:

أولاً : صدق المحكمين:

عرضت الباحثة المقاييس على مجموعة من المحكمين تألفت من (7) أعضاء من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بالجامعة الإسلامية وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى، وجامعة فلسطين، وجامعة بغداد متخصصين في علم النفس، والملحق رقم (1) يوضح أسماء المحكمين، وقد استجابت الباحثة لآراء السادة المحكمين وقامت بإجراء ما يلزم من حذف وتعديل في ضوء مقترحاتهم بعد تسجيلها في نموذج تم إعداده، وبذلك خرجت المقاييس في صورتها النهائية ليتم تطبيقها على العينة الاستطلاعية.

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي لفقرات استبانة الاتزان الانفعالي

تم حساب صدق الاستبانة على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها (50) زوجة شهيد، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للاستبانة، والجدول (4.16) يوضح النتائج.

جدول (4.16): يوضح درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية للاستبانة

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	.905(**)	0.000	30	.681(**)	0.000
2	.930(**)	0.000	31	.790(**)	0.000
3	.916(**)	0.000	32	.910(**)	0.000
4	.817(**)	0.000	33	.868(**)	0.000
5	.863(**)	0.000	34	.843(**)	0.000
6	.733(**)	0.000	35	.785(**)	0.000
7	.792(**)	0.000	36	.901(**)	0.000
8	.904(**)	0.000	37	.849(**)	0.000
9	.866(**)	0.000	38	.774(**)	0.000
10	.895(**)	0.000	39	.831(**)	0.000
11	.805(**)	0.000	40	.483(**)	0.000
12	.904(**)	0.000	41	.753(**)	0.000
13	.849(**)	0.000	42	.831(**)	0.000
14	.820(**)	0.000	43	.901(**)	0.000
15	.837(**)	0.000	44	.921(**)	0.000
16	.634(**)	0.000	45	.915(**)	0.000
17	.780(**)	0.000	46	.814(**)	0.000
18	.717(**)	0.000	47	.854(**)	0.000
19	.659(**)	0.000	48	.707(**)	0.000
20	.779(**)	0.000	49	.779(**)	0.000
21	.904(**)	0.000	50	.865(**)	0.000
22	.855(**)	0.000	51	.869(**)	0.000
23	.532(**)	0.000	52	.895(**)	0.000
24	.831(**)	0.000	53	.796(**)	0.000
25	.909(**)	0.000	54	.863(**)	0.000
26	.918(**)	0.000	55	.740(**)	0.000
27	.895(**)	0.000	56	.761(**)	0.000
28	.751(**)	0.000	57	.804(**)	0.000
29	.819(**)	0.000	58	.601(**)	0.000

\*ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول (4.16) أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لاستبانة الاتزان الانفعالي مع كل فقرة من فقراته كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 ( جميعها بلغ مستوى الدلالة الإحصائية أقل من 0.05 )، مما يدل على وجود اتساق داخلي بين جميع فقرات الاستبانة.

## ب- ثبات استبانة الاتزان الانفعالي

تم تقدير ثبات الاستبانة على أفراد العينة الاستطلاعية البالغ عددها 50 زوجة شهيد، وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية وطريقة ألفا كرونباخ.

### • طريقة التجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، لكل محور من المحاور الاستبانة، وقد تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معامل ارتباط سبيرمان براون للتصحيح للأبعاد الزوجية، والجدول رقم (4.17) يوضح النتائج.

جدول (4.17): يوضح معامل الثبات لاستبانة الاتزان الانفعالي وفقاً لطريقة التجزئة النصفية

م	المحور	عدد الفقرات	المعامل قبل التصحيح	المعامل بعد التصحيح
	الدرجة الكلية الاتزان الانفعالي	58	0.933**	0.965

يتضح من جدول رقم (4.17) أن معامل الثبات لاستبانة الاتزان الانفعالي باستخدام طريقة التجزئة النصفية بلغت 0.965، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمأنت الباحثة لتطبيقها على عينة الدراسة.

### • طريقة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معامل ثبات الاستبانة وهي طريقة ألفا كرونباخ.

جدول (4.18): يوضح معامل الثبات لاستبانة الاتزان الانفعالي وفقاً لطريقة الفا كرونباخ

م	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
	الدرجة الكلية الاتزان الانفعالي	58	0.991

يتضح من جدول رقم (4.18) أن معامل الثبات لاستبانة الاتزان الانفعالي باستخدام طريقة الفا كرونباخ النصفية بلغت 0.991، وهي قيمة مرتفعة تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات طمأنت الباحثة لتطبيقها على عينة الدراسة.

مما سبق يتضح أن الاستبانة تتمتع بمستوى صدق وثبات مرتفعين وهذا يدعم النتائج التي سيتم التوصل إليها من تطبيق الاستبانة على جميع أفراد العينة.

جدول (4.19): يوضح مقياس أداة الدراسة متدرجاً من خمسة حقول

مدى الوزن النسبي	اقل من 36%	36%-52%	52%-68%	68%-84%	84% فاعلي
مدى المتوسط الحسابي	1-1.80	1.81-2.60	2.61-3.40	3.41-4.20	4.21-5
التصنيف	منخفضة جداً	منخفضة	متوسطة	مرتفعة	مرتفعة جداً

يتم تحديد فئات المقياس وذلك للتعرف على تصنيف مستويات محاور لدراسة والاستبانة ككل، هل هي منخفضة جداً أم منخفضة، أم مرتفعة جداً.

## الأساليب الإحصائية

المتوسط الحسابي والتكرارات والانحراف المعياري والوزن النسبي

معامل ارتباط بيرسون

معامل ارتباط سبيرمان براون

تحليل التباين الأحادي

اختبار شيفيه ودانت t3

اختبار t-test للعينات المستقلة

## خطوات الدراسة.

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإجراء الخطوات التالية:

1. قامت الباحثة باتباع خطوات المنهج العلمي في إعداد الرسالة من حيث تحديد مشكلة الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، وكتابة الإطار النظري والذي يتكوّن من مبحثين، شمل المبحث الأول إدارة الذات، وشمل المبحث الثاني الاتزان الانفعالي، وتحديد الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة والاستفادة منها وتصنيفها إلى مجموعات.

2. إعداد أدوات الدراسة وشملت (استبانة إدارة الذات واستبانة الاتزان الانفعالي)، ثم القيام بالحصول على كتاب رسمي من برنامج الدراسات العليا إلى وزارة الشؤون الاجتماعية والقاضي بتنفيذ الدراسة على زوجات شهداء حرب 2014م على غزة، ثم تم التحقق من أدوات الدراسة من خلال العينة الاستطلاعية للتأكد من صدقها وثباتها، ومن ثم تطبيقها على العينة الفعلية الحقيقية.

3. القيام بجمع المعلومات وتفرغها وتحليلها إحصائياً بهدف معالجة فروض الدراسة.

4. تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة ومناقشتها في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي يمكن الاستفادة منها في المستقبل.

5. تحليل النتائج ومناقشتها والتحقق من المراجع بعد عرضها على المدقق اللغوي.

6. ترجمة الملخص إلى اللغة الإنجليزية ليتم الاستفادة منها على نطاق واسع.

## الصعوبات التي قابلت الباحثة أثناء الدراسة:

لقد واجهت الباحثة أثناء إجراء الدراسة بشقيها الميداني والنظري العديد من الصعوبات ومن أهم هذه الصعوبات:

1. أوضاع العمل حيث تعمل الباحثة إحصائية نفسية ببرنامج الصحة النفسية المجتمعية بمدرسة تابعه لوكالة الغوث فكان هناك صعوبة في ترك مكان العمل والتنقل أثناء التطبيق.

2. الأوضاع السياسية والاقتصادية لقطاع غزة التي أدت إلى انقطاع التيار الكهربائي بشكل مستمر والذي يشكّل عائقاً للباحثة في إنهاء دراستها.

# الفصل الخامس

## عرض النتائج وتفسيرها



## الفصل الخامس

### عرض النتائج وتفسيرها

#### مقدمة

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة واستعراض أبرز نتائج المقاييس، والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف التعرف على " إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة"، والوقوف على متغيرات الدراسة الديمغرافية المستقلة التي شملت (المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل).

لذا تم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعه من مقياس الدراسة، إذ استخدم برنامج الرزم الإحصائية للدراسات الاجتماعية " (SPSS) Statistical Sciences، Package for the Social للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

#### تساؤلات الدراسة:

**نتائج التساؤل الأول والذي نصه: ما مستوى إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة ؟**

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل من الدرجة الكلية ولجميع أبعاد إدارة الذات، والنتائج موضحة بالجدول (5.2)  
جدول (5.1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي لكل من الدرجة الكلية ولجميع أبعاد إدارة الذات

الترتيب	الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البعد
5	70.9	1.067	3.543	288	إدارة الوقت
4	71.9	1.063	3.596	288	إدارة الانفعالات
1	74.3	1.121	3.717	288	إدارة العلاقات الاجتماعية
3	72.3	1.075	3.614	288	إدارة الثقة بالنفس
2	72.6	1.128	3.631	288	إدارة الدافعية الذاتية
	72.4	1.049	3.620	288	الدرجة الكلية لإدارة الذات

يتبين من الجدول (5.1) النتائج التالية:

1. أن مستوى إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة قد بلغ 72.4% وهذا يعتبر مستوى مرتفعاً طبقاً للتصنيف التي تم وضعه إحصائياً ص 88.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة (الهنلي، 2010م) حيث أظهرت أن ممارسة مديرات ومساعدات مدارس المرحلة الثانوية إدارة الذات بدرجة عالية، ودراسة (Bishop et al., 2008) حيث بينت أن مستوى إدارة الذات مرتفع، ودراسة (الثقي، 2005م) حيث توصلت إلى أن رؤية المعلمات لممارسة المديرات مبادئ إدارة الذات بدرجة عالية، بينما اختلفت نتيجة الدراسة مع كل من دراسة (جابر، 2009م) حيث بينت أن مستوى إدارة الذات متوسط، ودراسة (بركات، 2009م) حيث بينت أن مستوى إدارة الذات منخفض.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى قدرة زوجة الشهيد على تحفيز ذاتها وبذل الجهد بالمثابرة لتحقيق أهدافها والاستمرارية من أجل بلوغ الغايات ومواجهة الصعوبات، وتأدية حقوق الله سبحانه وتعالى والاستعانة به في كل أمور الحياة ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ [الفاحة: 5]، لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته، وإذا تعرف الإنسان على ربه وقت الرخاء وجده وقت الشدة، كما وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن بداية المحافظة على الطاقة الكامنة لدى زوجة الشهيد وعدم تبددها تبدأ من رؤيتها الشخصية لذاتها في قدرتها على تنفيذ التغيير، وأن أهم مصدر لإحداث التغيير هي زوجة الشهيد، فيجب عليها أن تنتبه للطريقة التي تعامل بها نفسها . حيث إن معاملة النفس بشكل إيجابي يزيد من احترام النفس وتقدير الذات، لذا يجب عليها أن تكافئ نفسها على الإنجازات ولا تنتظر التقدير والثناء من الآخرين، كما وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن توقعاتها تابعة لنمط تفكيرها ومعتقداتها واتجاهاتها، وهذا له دور كبير في نجاحها في إدارة عملية التغيير، كما أنها تحمل الأفكار التي تساعد على النظر إلى المستقبل بطريقة إيجابية، كما أنها تطلب المساندة من الأسرة والأصدقاء المقربين جداً، وشبكة وزملاء العمل، المستشارين والمهنيين المتخصصين وهذا يؤدي إلى ارتفاع إدارة الذات لديها.

2. كان بُعد إدارة العلاقات الاجتماعية هو أكبر أبعاد إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة، حيث بلغ وزنه النسبي 74.3%، يليه بعد إدارة الدافعية الذاتية بوزن نسبي 72.6%، في حين كان بعد إدارة الوقت أقل أبعاد إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة حيث بلغ وزنه النسبي 70.9%، وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى قدرة زوجة الشهيد على تكوين شبكة العلاقات الاجتماعية الايجابية مع الآخرين والإرشاد وقيادة الأمور والسعي لتحقيق الأهداف من خلال الجماعة.

وترى الباحثة أن زوجة الشهيد أثبتت أنها تمتلك فناً، ومهارة في توجيه جهودها، وطاقاتها، لتحقيق الأهداف المنشودة مستقلة برأيها لوثوقها به، حيث إنها تنطلق من مبدأ أن هذا الكون له خالق، وحسيب، ورقيب، وهي تنطلق من هذه القناعات، والاعتقادات فتعبر عن رأيها، وتمسك به وتثبت على مبادئها إيماناً منها باعتقادها، وشجاعةً منها، وقوة إرادة، حتى تكون موضع ثقة من المحيطين مما يكسبها قلوب الكثيرين بثباتها، وسيطرتها على نفسها، والتعبير عن وجهة

نظرها بالمنطق، والأسلوب المقنع، رغم استقلالها بالرأي، إلا أنها تتشاور مع غيرها عندما تتخذ قرارات مهمة في حياتها، ولا تخضع في قراراتها لأهوائها الشخصية، وإلى إملاءات خارجية من المحيطين بل جميعها تصب في مصلحتها، والنهوض بشخصيتها.

كما ترى الباحثة أن حصول مجال إدارة الوقت على الترتيب الأخير يرجع إلى أن زوجة الشهيد أصبح على عاتقها أحمال كثيرة ومتطلبات مهمة من تربية للأبناء ورعايتهم وتوفير احتياجاتهم الأساسية والنفسية والعمل على متابعتهم وتوفير الحنان الأبوي الذي إفتقده الأبناء هذا كله يجعلها تجد صعوبة في إدارة وقتها وتنظيمه لأن الأعباء كثيرة وهي لم تكن مجهزة نفسياً لإدارة الأسرة قبل إستشهاد زوجها وبالتالي يكون وقتها غير منظم.

كما تعزو الباحثة إلى حصول مجال إدارة الوقت على الترتيب الأخير لا يعني عدم قدرتها على تنظيم وقتها بشكل كامل ولكن حسب الوزن النسبي الذي حصل عليه المجال ولو نظرنا إلى الفرق بين المجال الأول والمجال الأخير لوجدنا أن الفروق بسيطة حيث كان بعد إدارة العلاقات الإجتماعية هو أكبر أبعاد إدارة الذات بلغ وزنه النسبي 74.3%، في حين كان بعد إدارة الوقت أقل أبعاد إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزّة حيث بلغ وزنه النسبي 70.9%.

كما ترى الباحثة أن هذا في حد ذاته غاية الإبداع، حيث إن خبرة اشتشهاد الزوج زادت من التفكير، نظراً لتعدد دورها في الحياة، وتعدد مسؤولياتها، وتنوع مهاراتها، وتباين مستوياتها، وأن إدارة الذات لديها تختلف حسب المواقف المختلفة، فنجد لديها الحماسة للإنجاز، والثقة، والإيمان بنفسها بعيدة عن الشدة، والإصرار على تحقيق معايير مرتفعة، بغية الحصول على الاحترام، وليس القبول من الآخرين.

وتعزو الباحثة مجيء إدارة الدافعية الذاتية في المرتبة الثانية من أبعاد إدارة الذات إلى المعرفة الجديدة، والخبرة التي مرت بها زوجة الشهيد، والتي صقلت جانباً من تفكيرها، والتجارب القاسية التي تعرضت لها كانت عبارة عن خبرة أعطت لها فرصة تقييم المواقف؛ لتغيير مواقفها، والأحداث، وكانت بالنسبة لها تجربة، ودرس ساعدها على إعادة النظر في طريقة تعاملها مع المواقف والأحداث وغيرت طريقة تفكيرها في كثير من المواقف، وإعادة حساباتها، وهذا كله بحكم تأثيرها بخبرة اشتشهاد الزوج مع أنها تجربة قاسية إلا أنها استفادت من الأحداث التي ساعدتها أن تغير إدراكها الواقعي، والمنطقي غير مشوهة إلى حد ما، تميل للموضوعية، والواقعية، والمنطقية، وهذا يكمن في تطورات إمكانياتها العقلية.

## نتائج التساؤل الثاني والذي نصه: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة ؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، والنتائج موضحة بالجدول (5.2)

جدول (5.2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي للدرجة الكلية للاتزان الانفعالي

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	البعد
78.2	1.062	3.911	288	الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي

يتبين من الجدول (5.2) أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة قد بلغ 78.2% وهذا يعتبر مستوى مرتفعاً.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة (الغداني، 2014م) حيث حصل مقياس الاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً على وزن نسبي قدره 71%، ودراسة (سمور، 2012م) حيث بينت وجود مستوى من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة حيث إن نسبة الموافقة لهذا المجال قد زادت عن الدرجة المتوسطة، ودراسة (السبعوي، 2008م) حيث توصلت إلى وجود فروق بين المتوسط المتحقق والمتوسط النظري لمقياس الاتزان الانفعالي ولصالح القيمة المتحققة، وهذا يعني أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة بشكل عام مرتفع، ودراسة (محمد، 2007م) حيث بينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة مرتفع بشكل عام، بينما اختلفت نتيجة الدراسة مع دراسة (العويضة، 2008م) التي أشارت إلى سيادة المستوى المتوسط من الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن تجربة استشهاد الزوج، واحتكاك زوجة الشهيد بالبيئة، جعل لزوجة الشهيد لها القدرة على التعامل مع المواقف، التي أعطتها قوة، واكتسبت من خبرات الآخرين، وتجاربهم، وأصبحت أكثر فهماً لكثير من الأمور، وعاشت التجربة، و استفادت منها، وأصبح لديها حصيلة معرفية جديدة بعد تجربتها، وصارت أكثر وعياً، وثقافةً، وفهماً لما يدور حولها بعد هذه التجربة؛ لأنها تعاملت مع تحديات، وأزمات، جعلت منها أكثر استيعاباً للأحداث، التي صقلت شخصيتها، وكل هذا أدى إلى ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لديها.

نتائج التساؤل الثالث والذي نصه: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة ؟

وللإجابة عن ذلك التساؤل تم وضع الفرضية التالية:

" لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) بين إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة ."

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على نوع وقوة

العلاقة بين المتغيرات والنتائج موضحة بالجدول (5.3)

جدول (5.3): معامل ارتباط بيرسون بين إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات

شهداء حرب 2014 على غزة

الالتزان الانفعالي		البيان
مستوى الدلالة	معامل الارتباط	
0.000	.850(**)	إدارة الوقت
0.000	.897(**)	إدارة الانفعالات
0.000	.866(**)	إدارة العلاقات الاجتماعية
0.000	.903(**)	إدارة الثقة بالنفس
0.000	.845(**)	إدارة الدافعية الذاتية
0.000	.907(**)	إدارة الذات

\*ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.05

\*\* ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يتبين من الجدول (5.3) أن معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لإدارة الذات وأبعاده من جهة وبين الالتزان الانفعالي من جهة أخرى كان موجياً وبمستوى دلالة أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05، مما يشير لوجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.01$  ) بين إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه " لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) بين إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة ."

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة (الهدلي، 2010م) حيث توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري، ودراسة (جابر، 2009م) حيث بينت وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد إدارة الذات ودرجته الكلية، ودراسة (Bishop et al., 2008) حيث توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين إدارة الذات وكل من جودة الحياة والتحكم المدرك، ودراسة (Bayliss, 2007) حيث بينت وجود علاقة موجبة بين إدارة الذات وجودة الحياة، ودراسة (البعيجي، 2013م) حيث توصلت الدراسة إلى وجود

علاقة ارتباطية بين أسلوب التفكير المثالي، والاتزان الانفعالي، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة (شحاتة، 2010م) حيث بينت وجود علاقة سالبة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة، ودراسة (Searle et al., 2007) حيث أظهرت عدم وجود علاقة ارتباطية بين ما وراء الإدراك والقدرة على إدارة الذات، ودراسة (الغداني، 2014م) والتي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية ضعيفة ليس لها دلالة إحصائية بين أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء والاتزان الانفعالي، ودراسة (خليفة، 2012م) قد بينت وجود علاقة سالبة بين الاتزان الانفعالي والتنقيس الانفعالي.

تري الباحثة أن النتيجة منطقية وذلك لأن زوجة الشهيد المتقبلة لوضعها الحالي هي تتمتع بالاتزان الانفعالي والقدرة على إدارة ذاتها، فكلما كان لدى زوجة الشهيد قدرة على إدارة ذاتها كلما أصبحت أكثر اتزاناً في حياتها.

وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن إدارة الذات بأبعادها المختلفة إدارة الوقت و إدارة الانفعالات، و إدارة العلاقات الاجتماعية و الثقة بالنفس و الدافعية الذاتية لها أثر فعال على الاتزان الانفعالي ومن ثم الصحة النفسية، فإدارة الذات تجعل زوجة الشهيد تتحكم في انفعالاتها و تتخذ قرارات سليمة في حياتها و لديها دافعية على البقاء و تستطيع مواجهة مشكلاتها، و تكون متعاطفة مع من حولها، كما تجعلها تقيم علاقات اجتماعية ناجحة مع المحيطين بها من خلال معرفتها بمشاعرهم وانفعالاتهم، ومن ثم فإن نجاحها في حياتها اليومية يتوقف على إدارتها لذاتها جيداً ونجاحها في حياتها يدل على أنها تتمتع بالاتزان الانفعالي ومن ثم بصحة نفسية جيدة.

نتائج التساؤل الرابع والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزوة تعزى للمتغيرات التالية ( المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل )؟

وللإجابة عن ذلك التساؤل تم وضع الفرضية الرئيسية التالية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزوة تعزى للمتغيرات التالية ( المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل ) ."

وللإجابة عن تلك الفرضية تم وضع الفرضيات الفرعية التالية:

الفرضية الفرعية الأولى: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزوة تعزى للمستوى التعليمي ."

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way

ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاثة مجموعات من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة

بالجدول (5.4).

جدول (5.4): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزوة تعزى للمستوى التعليمي

مستوى الدلالة		قيمة f	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البيان
دالة إحصائية	0.012	4.518	5.025	2	10.051	بين المجموعات	إدارة الوقت
			1.112	285	316.997	داخل المجموعات	
				287	327.048	الإجمالي	
غير دالة إحصائية	0.054	2.953	3.293	2	6.585	بين المجموعات	إدارة الانفعالات
			1.115	285	317.79	داخل المجموعات	
				287	324.375	الإجمالي	
دالة إحصائية	0.007	5.014	6.134	2	12.268	بين المجموعات	إدارة العلاقات الاجتماعية
			1.223	285	348.638	داخل المجموعات	
				287	360.905	الإجمالي	
غير دالة إحصائية	0.096	2.364	2.706	2	5.413	بين المجموعات	إدارة الثقة بالنفس
			1.145	285	326.27	داخل المجموعات	
				287	331.682	الإجمالي	
دالة إحصائية	0.01	4.659	5.781	2	11.561	بين المجموعات	إدارة الدافعية الذاتية
			1.241	285	353.574	داخل المجموعات	
				287	365.135	الإجمالي	
دالة إحصائية	0.018	4.098	4.414	2	8.828	بين المجموعات	الدرجة الكلية
			1.077	285	306.986	داخل المجموعات	
				287	315.813	الإجمالي	

قيمة f الجدولية لدرجات حرية ( 2, 285 ) عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$

يتبين من الجدول (5.4) النتائج التالية:

1. أن مستوى الدلالة لكل من الأبعاد التالية ( إدارة الانفعالات، وإدارة الثقة بالنفس) كانت أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة f المحسوبة أقل من الجدولية ) مما يشير لعدم وجود فروق في تلك الأبعاد لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للمستوى التعليمي ."

2. أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية لإدارة الذات ولالأبعاد التالية ( إدارة الوقت، وإدارة العلاقات الاجتماعية، وإدارة الدافعية الذاتية ) كانت أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة f المحسوبة أكبر من الجدولية ) مما يشير إلى وجود فروق في متوسط إدارة الذات وتلك الأبعاد لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للمستوى التعليمي " مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للمستوى التعليمي "، وللتعرف على اتجاه الفروق تم استخدام الاختبار البعدي شيفيه للأبعاد المتجانسة ودانت t3 للأبعاد غير المتجانسة (تم تحديد الاختبار البعدي وفقاً لاختبار **levene test**) والنتائج موضحة بالجدول (5:5) والتي يتضح أن الفروق كانت بين الزوجات حملة الماجستير والزوجات حملت الثانوية العامة فأقل لصالح الزوجات حملت الماجستير.

جدول (5.5): نتائج اختبار شيفيه ودانت t3 لتحديد اتجاه الفروق في إدارة الذات تعزى للمستوى التعليمي

البعد	نوع الاختبار	التعليم	متوسط الفروق	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	Scheffe	ثانوي فاقل	بكالوريوس	0.154
		بكالوريوس	ماجستير	0.019
		بكالوريوس	ثانوي فاقل	0.154
		ماجستير	ماجستير	0.791
		ماجستير	ثانوي فاقل	0.019
		بكالوريوس	بكالوريوس	0.791
إدارة العلاقات الاجتماعية	Dunnett T3	ثانوي فاقل	بكالوريوس	0.142
		بكالوريوس	ماجستير	0.012
		بكالوريوس	ثانوي فاقل	0.142
		ماجستير	ماجستير	0.851
		ماجستير	ثانوي فاقل	0.012
		بكالوريوس	بكالوريوس	0.851
إدارة الدافعية الذاتية	Dunnett T3	ثانوي فاقل	بكالوريوس	0.547
		بكالوريوس	ماجستير	0.010
		بكالوريوس	ثانوي فاقل	0.547
		ماجستير	ماجستير	0.421
		ماجستير	ثانوي فاقل	0.010
		بكالوريوس	بكالوريوس	0.421
الدرجة الكلية	Dunnett T3	ثانوي فاقل	بكالوريوس	0.232
		بكالوريوس	ماجستير	0.029
		بكالوريوس	ثانوي فاقل	0.232
		ماجستير	ماجستير	0.821
		ماجستير	ثانوي فاقل	0.029
		بكالوريوس	بكالوريوس	0.821



اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة (أبو حيمد، 2007م) حيث أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية تبعاً لاختلاف المستويات التعليمية لصالح المستويات التعليمية الأعلى، ودراسة (أبو هروس، 2015م) حيث بينت وجود الفروق فيما يتعلق ببعدي التصرف في المواقف الاجتماعية، والتعرف على الحالة النفسية للآخرين فيما يتعلق بمتغيري المستوى الأكاديمي والنظام التمثيلي، ودراسة (شحاتة، 2010م) حيث أظهرت وجود فروق بين متوسطات الطلاب على مقياس إدارة الذات ترجع لمتغير الصف، ودراسة (أبو شريفة، 2011م) التي بينت وجود فروق في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، ودراسة (الصفدي، 2013م) حيث كشفت عن وجود فروق في المساندة والصلابة وقلق المستقبل تعزى للمستوى التعليمي، ودراسة (أبو شمالة، 2016م) حيث بينت وجود فرق في جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء تعزى للمستوى التعليمي لصالح من لديهم شهادة دبلوم فما فوق، بينما اختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة الدراسات السابقة كدراسة (الحو، 2014م) حيث أظهرت عدم وجود فروق في المعوقات الخارجية تعزى للمستوى العلمي، ودراسة (الهذلي، 2010م) حيث بينت عدم وجود فروق بين ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري تعزى إلى المتغيرات التالية المؤهل، ودراسة (عابد، 2008م) حيث كشفت عن وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة تعزى لكل من عدد السنوات لصالح (سنتين أو أقل) والمؤهل العلمي لصالح الثانوية أو أقل.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن المجتمع الفلسطيني مجتمع متعلم ويعتبر التعليم وسيلة فعالة في مواجهة صعوبات الحياة والتغلب عليها، فضلاً عن كونه سلاحاً مميزاً في مقاومة الاحتلال وتحرير الوطن وتوعية أهالي الشهداء بحقوق زوجات الشهداء التي أقرها الشرع وبيان حرمه التكرار لها أو التقصير في لأدائها، كما وترى الباحثة أن الحاصلات على الماجستير لديهن ثقة بأنفسهن وهن الأكثر شعوراً بإدارة الذات حيث يقول تعالى: ﴿أَمَّنْ هُوَ قَانِتٌ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ [الزمر: 9] فالله ميز المتعلمين عن باقي الناس وفضلهم عليهم وكما يقول الرسول صلى الله عليه وسلم : (فضل العالم على العابد كفضلي على أدناكم). [جامع الترمذي 347/5 : 2628].

وترى الباحثة أن إرتفاع المستوى التعليمي يؤدي إلى تخفيف حدة المشكلات النفسية، فزوجة الشهيد التي تكون على مستوى عالٍ من العلم، والوعي، والمعرفة، يؤثر ذلك على طريقة تفكيرها، وسلوكها، كما أنها تستطيع أن تتكيف مع الأحداث الصادمة التي مرت بها وتضع الحلول والبدائل للمشكلات الحياتية التي تواجهها، كما أن قوة شخصيتها وإيمانها بالله عز وجل

وإدراكها بأن للشهيد كرامات يوم القيامة يجعلها أكثر قدرة على إدارة ذاتها من زوجات الشهداء الأقل درجة علمية منها

كما أن زوجة الشهيد التي تكون قد أنهت تعليمها الجامعي، و إن لم تكن عاملة فإنها تعرف كيف تملأ وقت فراغها بتثقيف نفسها وتربية أبنائها، مما لا يترك مجالاً للتفكير بالمشكلات النفسية أو أي نوع آخر من الاضطرابات النفسية التي قد تؤثر سلباً على حياتها وعلى إدارتها لذاتها ، لذلك الزوجات المتعلمات لديهم القدرة على إدارة ذاتهم بشكل إيجابي والتعامل مع ضغوطات الحياة بشكل علمي ( اسلوب حل المشكلات)، وذلك على العكس من المرأة التي يكون مستواها التعليمي منخفضاً (ثانوية عامة أو أقل ) فهي في الغالب لديها وقت فراغ طويل، مما يجعلها دائمة التفكير في أحزانها، و همومها التي لا تستطيع التغلب عليها، مما يجعلها عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية، كذلك فهم لا يستطيعون التعامل مع المشكلات الحياتية التي يواجهونها في حياتهم أو في تربية الأبناء مما يجعلهم يتكئون في حل وهذا يؤثر سلباً على حياتهم وعلى إدارتهم لذاتهم .

كما تعزو الباحثة النتيجة إلى أن التعليم في المرحلة الأساسية لم يصقل شخصيتهم، وخبراتهم في الحياة محدودة، وهذا يضعف قدرتهم على التكيف مع الوضع الجديد لهم وتصبح الحياة أكثر صعوبة.

الفرضية الفرعية الثانية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ( في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزوة يعزى للعمل (تعمل، لا تعمل) .

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.6).

جدول (5.6): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط إدارة الذات يعزى للعمل (تعمل، لا تعمل)

مستوى الدلالة		قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمل	البعد
غير دالة إحصائياً	0.761	-0.312	1.138	3.518	111	تعمل	إدارة الوقت
			1.024	3.559	177	لا تعمل	
غير دالة إحصائياً	0.143	1.468	1.096	3.712	111	تعمل	إدارة الانفعالات
			1.039	3.523	177	لا تعمل	
غير دالة إحصائياً	0.523	0.640	1.143	3.771	111	تعمل	إدارة العلاقات الاجتماعية
			1.110	3.684	177	لا تعمل	
غير دالة إحصائياً	0.129	1.524	1.083	3.735	111	تعمل	إدارة الثقة بالنفس
			1.066	3.537	177	لا تعمل	
دالة إحصائياً	0.027	2.223	1.146	3.816	111	تعمل	إدارة الدافعية الذاتية
			1.104	3.515	177	لا تعمل	
غير دالة إحصائياً	0.248	1.158	1.094	3.711	111	تعمل	إدارة الذات
			1.019	3.564	177	لا تعمل	

قيمة t الجدولية لدرجات حرية ( 286 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.96$

## يتبين من الجدول (5.6) النتائج التالية:

1. أن مستوى الدلالة لإدارة الدافعية الذاتية كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة أكبر من الجدولية) مما يشير لوجود فروق في ذلك البعد لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمل، لصالح الزوجات التي تعمل .
2. أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية لإدارة الذات ولالأبعاد التالية (إدارة الوقت، وإدارة العلاقات الاجتماعية، إدارة الانفعالات، وإدارة الثقة بالنفس) كان أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية) مما يشير لعدم وجود فروق في متوسط إدارة الذات وتلك الأبعاد لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمل " مما سبق وبشكل عام يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمل (تعمل، لا تعمل) ."

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (الهذلي، 2010م) حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين ممارسة إدارة الذات والإبداع الإداري تعزى إلى المتغيرات التالية المؤهل والخبرة و مجال العمل الإداري، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة (محمود، 2012م) حيث بينت وجود فروق في كل من الصلابة النفسية وإدارة الذات بين العاملين والغير العاملين لصالح العاملين، ودراسة (بركات، 2009م) حيث بينت الدراسة وجود فروق في التخطيط للحياة والدافعية للإنجاز لدى المدرسين تبعاً لمتغير نوع الوظيفة لصالح المدرسين المتفرغين، ودراسة (أبو حيمد، 2007م) حيث أظهرت وجود فروق في مستوى الوعي بإدارة الذات بين العاملات وغير العاملات لصالح العاملات .

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن زوجة الشهيد التي تعمل تخرج من منزلها وتتخالط مع المجتمع والآخرين وهذا يرجع الى طبيعة العمل التي تقوم به وهذا يساعدها على اشغال نفسها عن التفكير في الاحداث الصادمة بل يجعلها تكتسب الكثير من الخبرات التي تساعدها على التكيف مع تلك الاحداث وهذا ينعكس على شخصية زوجة الشهيد التي يصبح لديها القدرة على إدارة ذاتها بشكل إيجابي بخلاف زوجة الشهيد التي لا تعمل فمعظم وقتها تقضيه في المنزل وهذا يجعلها تتذكر زوجها فكل جزء من المنزل يذكرها بموقف مع زوجها وبالتالي الأفكار الإجتزائية والأحداث الصادمة متكررة لديها وهذا يؤثر عليها نفسياً وعلى إدارتها لذاتها،

كما أن زوجة الشهيد التي لا تعمل يسلط المجتمع الضوء عليها، و يراقب تحركاتها فكل خطوة محسوبة عليها، فبالتالي أي تحرك لها مراقب، وملحوظ من قبل الآخرين، و أي سلوك يصدر منها سواءً أكان مألوفاً، أو غير مألوف سوف يفسر بطريقة خاطئة، أما التي تعمل فلها مبرراتها في الحركة، وذلك ناتج عن التزامها بوظيفة معينة أعطت لها مساحة من الحرية في

الحركة ويصبح خروجها مبرراً، وطبيعياً للآخرين، و تكون أكثر لإدارة الدافعية الذاتية من التي لا تعمل .

ويمكن تفسير عدم وجود فروق معنوية في مجالي إدارة الوقت، وإدارة العلاقات الاجتماعية، إدارة الانفعالات، وإدارة الثقة بالنفس والدرجة الكلية للمقاس، وذلك بسبب أن نظرة المجتمع لزوجته الشهيد سواءً أكانت تعمل أو لا تعمل نظرة واحدة، فزوجة الشهيد وذلك وسام الشهادة التي تحمل قي طياتها الكثير من الافتخار، والشموخ، والنظرة الإيجابية لها، والدور الذي عمل على زيادة في علاقتها الاجتماعية، وزيادة ثقته بنفسها، لشعورها بأنها مقبولة اجتماعياً، وهذا كله يؤدي إلى سهولة في تلبية احتياجاتها، و تواصلها مع الآخرين، ولكنه خلق لديها عقبة تتمثل في تجربة فقدان الزوج بحد ذاتها سواءً كانت تعمل، أو لا تعمل، فخوفها من المستقبل، والتفكير المستمر في ذلك، والشعور أحياناً بالحزن، والألم لما حدث لها، وتعرضها للانتقاد ممن حولها، كل ذلك لا يؤثر فيه مستواها المهني فهموم زوجات الشهداء واحدة ومشاركة.

الفرضية الفرعية الثالثة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ( في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزوة يعزى لجهة الإيواء ( بيت مستقل، مع أهل الزوج ) " .

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.7)

جدول (5.7): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط إدارة الذات يعزى لجهة الإيواء ( بيت مستقل، مع أهل الزوج ) .

البعد	جهة الإيواء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بيت مستقل	125	3.615	1.105	1.003	0.317
	مع أهل الزوج	163	3.488	1.038		
إدارة الانفعالات	بيت مستقل	125	3.723	1.110	1.767	0.078
	مع أهل الزوج	163	3.498	1.018		
إدارة العلاقات الاجتماعية	بيت مستقل	125	3.776	1.112	0.779	0.436
	مع أهل الزوج	163	3.672	1.130		
إدارة الثقة بالنفس	بيت مستقل	125	3.781	1.075	2.330	0.020
	مع أهل الزوج	163	3.485	1.060		
إدارة الدافعية الذاتية	بيت مستقل	125	3.627	1.167	-0.049	0.961
	مع أهل الزوج	163	3.634	1.101		
إدارة الذات	بيت مستقل	125	3.705	1.073	1.196	0.233
	مع أهل الزوج	163	3.556	1.029		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية ( 286 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.96$

يتبين من الجدول (5.7) النتائج التالية:

1. أن مستوى الدلالة لإدارة الثقة بالنفس كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 (قيمة t المحسوبة أكبر من الجدولية) مما يشير لوجود فروق في ذلك البعد لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى لجهة الإيواء، لصالح الزوجات التي جهة الإيواء لها بيت مستقل.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (عابد، 2008م) التي بينت عدم وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة تعزى لنمط السكن، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (الحو، 2014م) حيث بينت وجود فروق في المعوقات الذاتية تعزى للإقامة، كما اختلفت مع دراسة (أبو شمالة، 2016م) حيث بينت وجود فرق في تقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء تعزى لنمط السكن لصالح المستقلة، كما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل الدراسات السابقة كدراسة (أبو هدروس، 2015م)، ودراسة (الرشيد، 201م)، ودراسة (حسن، 2012م)، ودراسة (محمود، 2012م)، ودراسة (الزاكي والشامي، 2011م)، ودراسة (الهذلي، 2010م)، ودراسة (حسن، 2010م)، ودراسة (شحاتة، 2010م)، ودراسة (بركات، 2009م)، ودراسة (جابر، 2009م) حيث لم تتناول أية دراسة من الدراسات السابقة متغير الدراسة وهو جهة الإيواء.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن الزوجات اللاتي يعشن في بيوت مستقلة يسعين إلى تربية الأبناء وتوفير الحماية والدعم النفسي والاجتماعي وحماية الأطفال من أجل الإرتقاء بهم في المستقبل، حيث إن الشخص الذي يقوم بحمايتهم والواقع عليه تربيته هي الأم كونها تعيش في بيت مستقل، وهذا يؤدي إلى زيادة الاعتماد على نفسها مما يزيد ثققتها بنفسها، كما أن درجة التحمل وزيادة الاتزان الانفعالي يزيد نتيجة الضغوطات وظروف الحياة الصعبة والمشكلات التي تواجهها زوجات الشهداء نتيجة البيئة الفلسطينية التي نعيش فيها وتكثر فيها أعداد الشهداء الناجمة عن الحروب المتكررة بالإضافة إلى تقاليد المجتمع الفلسطيني والقيود التي يضعها على الزوجات بشكل عام وزوجات الشهداء بشكل خاص كل ذلك يجعل درجة التفكير المنطقي يغلب على التفكير العاطفي لدى الزوجات وبالتالي تكون أساليب التعامل مع المشكلات أكثر نجاعة في تلك المرحلة، بخلاف الأمهات زوجات الشهداء الذين يعيشون مع أهل الزوج والتي يتم الاعتماد بالغالب على أخوة الشهيد ووالديه في تقديم الرعاية والحماية للأبناء وبالتالي درجة تحمل المسؤولية اتجاه تربية الأبناء أقل من الزوجات اللاتي يعشن في منازل مستقلة.

2. أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية لإدارة الذات وللأبعاد التالية ( إدارة الوقت، وإدارة العلاقات الاجتماعية، إدارة الانفعالات، وإدارة الدافعية الذاتية ) كان أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية ) مما يشير لعدم وجود فروق في متوسط إدارة الذات وتلك الأبعاد لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى

لجهة الإيواء"، مما سبق وبشكل عام يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لجهة الإيواء ( بيت مستقل، مع أهل الزوج ) .

تعزو الباحثة النتيجة الحالية لعدم وجود فروق في بعد إدارة الوقت من أبعاد إدارة الذات إلى أن زوجة الشهيد قد تقضي وقتها في أعمال مفيدة، وتحافظ على مواعيدها بدقة، وتنجز مهامها في الوقت المحدد، وتواظب على حضور المحاضرات الدينية في المسجد، وتلتزم بتنفيذ متطلبات البيت بموعدها، كما تعزو الباحثة عدم وجود فروق في بعد إدارة الانفعالات إلى أن زوجة الشهيد تعتقد أن انفعالها السريع يسبب لها مشاكل مع الآخرين، وتستطيع التحكم في مشاعرها وتصرفاتها خلال المناقشات، وبطل لديها الأمل والتفاؤل أمام أحزانها، وتستطيع أن تسيطر على نفسها بعد أي أمر مزعج، وتحاول أن تهدئ من انفعالاتها الناتجة عن أية مشكلة تواجهها، وتحفظ بمشاعرها الداخلية دون إظهارها، ولديها القدرة على مواجهة صراعات الحياة ، و يصعب استثارتها انفعالياً، كما تعزو الباحثة عدم وجود فروق في بعد إدارة العلاقات الاجتماعية إلى أن زوجة الشهيد تهتم بمشاعر الآخرين، وتتفاعل مع أصحابها بشكل إيجابي، وتتبادل الآراء والأفكار مع الآخرين بتقبل وترحاب، وتتمكن من تحمل مسؤولياتها، وتتحدث مع الآخرين بطريقة مهذبة، وتستطيع إقناع الآخرين بسهولة، وتعبر عن مشاعرها بكل حرية، و تتسامح مع من يسئ إليها، كما تعزو الباحثة عدم وجود فرق في بعد إدارة الدافعية الذاتية إلى أن زوجة الشهيد تحب أن تعمل بجد من أجل التحدي، وتسعي إلى تحقيق مركز مرموق في المجتمع، ولديها إصرار وعزيمة لتصل بالعمل إلى نهايته، وتكافئ نفسها عندما تنجز مهامها الصعبة، وتشعر أن لديها قدرة على تحمل المسؤوليات الموكلة إليها، وتستطيع تجاوز الأحداث المؤلمة بسرعة، وتتغلب على كل المعوقات التي تحول دون تحقيق طموحها، وتقديرها لذاتها مرتفع، وتتغلب على أحداث الحياة السيئة بنجاح، ولديها رغبة قوية في أن تكون من المتميزات في محيطها الاجتماعي.

الفرضية الفرعية الرابعة : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمر ".  
وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) للتعرف على الفروق بين ثلاث مجموعات من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.8).

جدول (5.8): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للعمر

مستوى الدلالة		قيمة f	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	البيان
دالة إحصائية	0.007	4.075	4.499	3	13.498	بين المجموعات	إدارة الوقت
			1.104	284	313.551	داخل المجموعات	
				287	327.048	الإجمالي	
دالة إحصائية	0.000	7.999	8.424	3	25.273	بين المجموعات	إدارة الانفعالات
			1.053	284	299.102	داخل المجموعات	
				287	324.375	الإجمالي	
دالة إحصائية	0.001	5.598	6.717	3	20.151	بين المجموعات	إدارة العلاقات الاجتماعية
			1.200	284	340.754	داخل المجموعات	
				287	360.905	الإجمالي	
دالة إحصائية	0.000	7.228	7.843	3	23.529	بين المجموعات	إدارة الثقة بالنفس
			1.085	284	308.153	داخل المجموعات	
				287	331.682	الإجمالي	
دالة إحصائية	0.000	11.276	12.954	3	38.863	بين المجموعات	إدارة الدافعية الذاتية
			1.149	284	326.272	داخل المجموعات	
				287	365.135	الإجمالي	
دالة إحصائية	0.000	7.149	7.392	3	22.175	بين المجموعات	إدارة الذات
			1.034	284	293.638	داخل المجموعات	
				287	315.813	الإجمالي	

قيمة f الجدولية لدرجات حرية ( 3, 284 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.6$

يتبين من الجدول (5.8) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية لإدارة الذات ولجميع أبعادها كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو  $0.05$  ( قيمة f المحسوبة أكبر من الجدولية ) مما يشير لوجود فروق في متوسط إدارة الذات وتلك الأبعاد لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى لعمر الزوجة "، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $( \alpha = 0.05 )$  في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمر "، وللتعرف على مصدر الفروق تم

استخدام الاختبار البعدي شيفيه للأبعاد المتجانسة ودانت t3 للأبعاد غير متجانسة (تم تحديد الاختبار البعدي وفقاً لاختبار levene test) والنتائج موضحة بالجدول (9: 5).  
جدول (5.9): نتائج اختبار شيفيه ودانت t3 لتحديد اتجاه الفروق في إدارة الذات تعزى للعمر

الاختبار	العمر	متوسط الفروق	مستوى الدلالة	الاختبار	العمر	متوسط الفروق	مستوى الدلالة
إدارة الوقت				إدارة الثقة بالنفس			
Scheffe	20-30	31-40	0.865	Dunnett T3	20-30	31-40	0.158
		41-50	0.436			41-50	-0.333
		51 فأكثر	0.583			51 فأكثر	-0.283
	31-40	20-30	0.865		31-40	20-30	-0.158
		41-50	0.030			41-50	-0.490 (*)
		51 فأكثر	0.068			51 فأكثر	-0.441
	41-50	20-30	0.436		41-50	20-30	0.333
		31-40	0.030			31-40	0.490 (*)
		51 فأكثر	0.995			51 فأكثر	0.050
	51 فأكثر	20-30	0.583		51 فأكثر	20-30	0.283
		31-40	0.068			31-40	0.441
		41-50	0.995			41-50	-0.050
إدارة الانفعال				إدارة الدافعية الذاتية			
Dunnett T3	20-30	31-40	1.000	Scheffe	20-30	31-40	-0.011
		41-50	0.005			41-50	-0.679 (*)
		51 فأكثر	0.101			51 فأكثر	-0.495
	31-40	20-30	1.000		31-40	20-30	0.011
		41-50	0.000			41-50	-0.668 (*)
		51 فأكثر	0.031			51 فأكثر	-0.484 (*)
	41-50	20-30	0.005		41-50	20-30	0.679 (*)
		31-40	0.000			31-40	0.668 (*)
		51 فأكثر	0.928			51 فأكثر	0.185
	51 فأكثر	20-30	0.101		51 فأكثر	20-30	0.495
		31-40	0.031			31-40	0.484 (*)
		41-50	0.928			41-50	-0.185
إدارة العلاقات الاجتماعية				إدارة الذات			
Scheffe	20-30	31-40	0.801	Dunnett T3	20-30	31-40	0.193
		41-50	0.376			41-50	-0.370
		51 فأكثر	0.339			51 فأكثر	-0.388
	31-40	20-30	0.801		31-40	20-30	-0.193
		41-50	0.013			41-50	-0.562 (*)
		51 فأكثر	0.010			51 فأكثر	-0.580 (*)
	41-50	20-30	0.376		41-50	20-30	0.370
		31-40	0.013			31-40	0.562 (*)
		51 فأكثر	1.000			51 فأكثر	-0.017
	51 فأكثر	20-30	0.339		51 فأكثر	20-30	0.388
		31-40	0.010			31-40	0.580 (*)
		41-50	1.000			41-50	0.017



يتضح من الجدول (5.9) أن اتجاه الفروق في إدارة الذات بالنسبة لعمر الزوجات كان كما

يلي:

1. أن الفروق بالنسبة لبعدها الوقت كانت بين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 31 - 40 سنة وبين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 41 - 50 سنة لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة.
2. أن الفروق بالنسبة لبعدها الانفعال كانت بين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 31 - 40 سنة من جهة وبين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 41 - 50 سنة وأكثر من 51 سنة لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة، كما كانت هناك فروق بين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 20 - 30 سنة وبين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 41 - 50 سنة لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة.
3. أن الفروق بالنسبة لبعدها العلاقات الاجتماعية كانت بين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 31 - 40 سنة من جهة وبين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41 - 50 سنة وأكثر من 51 سنة لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وأكثر من 51 سنة لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة.
4. أن الفروق بالنسبة لبعدها الثقة بالنفس كانت بين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 20 - 30 سنة و 31 - 40 سنة من جهة وبين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 41 - 50 سنة من جهة أخرى لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة .
5. أن الفروق بالنسبة لبعدها الدافعية للذات كانت بين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 20 - 30 سنة و 31 - 40 سنة من جهة وبين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 41 - 50 وأكثر من 51 سنة من جهة أخرى لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وكثير من 51 سنة.
6. أن الفروق بالنسبة لمقياس إدارة الذات بشكل عام كانت بين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 20 - 30 سنة و 31 - 40 سنة من جهة وبين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 41 - 50 وأكثر من 51 سنة من جهة أخرى لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وأكثر من 51 سنة.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة (أبو حيمد، 2007م)، التي توصلت إلى وجود فروق في مستوى الوعي بإدارة الذات والقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية تبعاً لاختلاف فئات السن في بعدين من أبعاد إدارة الذات وهما ( الثقة بالنفس والانضباط والالتزام)، ودراسة ( الصفدي، 2013م) التي كشفت عن وجود فروق في المساندة والصلابة وقلق المستقبل تعزى للعمر، ودراسة (أبو شريفة، 2011م) التي بينت وجود فروق في التوجه نحو الدعاء تعزى لمتغير العمر، و بينت وجود فروق في اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير العمر، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (أبو شمالة، 2016م) حيث بينت وجود فرق في جودة الحياة لدى زوجات الشهداء تعزى للعمر لصالح عمر الثلاثين فأكثر.

1. تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى وجود فروق في بعد إدارة الوقت من أبعاد إدارة الذات لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وأكثر من 51 سنة يعزى إلى أن زوجات الشهداء الكبار في السن قد أدركن أن مهارة إدارة الوقت تساعد على القيام بالمهام والأعمال والأنشطة المختلفة المرغوب فيها والمطلوب منها كزوجة شهيد القيام بها وكذلك الشعور بالتحسين بشكل عام في النواحي الحياة التي تعيشها زوجة الشهيد كما أن إدارة الوقت تعمل على التخفيف من ضغوطات الحياة المختلفة بخلاف زوجات الشهداء اللاتي تتراوح أعمارهن بين 20-30 عام فهن غير مدركات لأهمية الوقت وبالتالي يضيع معظم وقتهن دون تنظيم أو ترتيب.

كما يمثل الوقت عمر الإنسان بصفة عامة ومورداً بالغ الأهمية في علم الإدارة وتعد القدرة على إدارة الوقت وتنظيمه مفتاح النجاح في أي عمل من الأعمال أو نشاط من الأنشطة، وإدارة الوقت تعني إدارة الذات لأن من لا يستطيع إدارة ذاته لا يستطيع إدارة وقت الآخرين (أبو شيخة، 2009م، ص28)

2. تعزو الباحثة النتيجة الحالية لوجود فروق في بعد إدارة الانفعال من ابعاد إدارة الذات لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وأكثر من 51 سنة يعزى إلى ما أثبتته العلماء من أن زيادة الضبط الانفعالي تبدأ بعد عمر الأربعين عاماً حيث أن زوجة الشهيد تستطيع التحكم في انفعالاتها وتتحكم في سلوكياتها وترز الأمور بشكل واقعي أكثر من زوجات الشهداء اللاتي تكون أعمارهن ما بين 20/30 سنة فمشاعرهن جياشة ولديهن سرعة في الاستثارة وعدم القدرة على التحكم في انفعالاتهن وضبط سلوكياتهن لذلك ترى الباحثة أن النتيجة منطقية.

3. تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى وجود فروق في بعد إدارة الثقة بالنفس من أبعاد إدارة الذات لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وأكثر من 51 سنة يعزى إلى ان لهذه الفئة خصائص عامة تميزها عن غيرها من الأطوار الأخرى ومن هذه الخصائص : وصول الزوجة إلى وقت الإنجاز وقمة الأداء وجني ثمار سنوات الإعداد الطويل والعمل الشاق في المراحل والأطوار السابقة وبالتالي فتقنها بنفسها عالية فلا تتردد في اتخاذ أي قرار يخص حياتها الشخصية أو أسرتها كما يصبح لديها القدرة على التعبير عن آرائها وأفكارها ومشاعرها بكل ثقة واتزان بخلاف زوجات الشهداء الذين هم في بداية الحياة فخيرتهن قليلة ومعرفتهن بالحياة جديدة وبالتالي تفتن بأنفسهن محدودة إلى حدٍ ما وكثيرا ما يترددن في اتخاذ أي قرار في حياتهن خصوصاً بعد استشهاد أزواجهن.

4. تعزو الباحثة النتيجة الحالية لوجود فروق في بعد إدارة العلاقات الاجتماعية من أبعاد إدارة الذات لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وأكثر من 51 سنة يعزى إلى أن إن زوجة الشهيد تكون قد حصلت على قدر كافٍ من الخبرة ومن التعليم المستمر والعمل والعلاقات الانسانية مما يهيء لها قدرة على التمييز بين ما هو صحيح وغير صحيح وما هو مناسب وغير مناسب أو تقويم جيد للعلاقات الاجتماعية بالتالي رصيدها غني بشبكة العلاقات الاجتماعية التي تعيشها .

5. تعزو الباحثة النتيجة الحالية لوجود فروق في بعد إدارة الدافعية الذاتية من أبعاد إدارة الذات لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وأكثر من 51 سنة يعزى إلى أن وعي زوجة الشهيد لطبيعة المهمة الصعبة الواقعة على عاتقها بعد استشهاد زوجها وهي تربية الأبناء ورعايتهم تولد لديها الدافعية في العمل والتخطيط والإنجاز للوصول للأهداف المنشودة التي تسعى إليها كل أم لترى أبنائها ذوي شأن في المجتمع الذي تعيش فيه. كما أن إدراكها ووعيتها بأهمية رعاية الأيتام والذي حث عليه الدين الإسلامي ومن يكفل اليتيم يكون رفيق الرسول محمد صلى الله عليه وسلم في الجنة كل هذا يدفعها إلى إنجاز مهمة التربية على أكمل وجه.

الفرضية الفرعية الخامسة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزّة يعزى لعدد أفراد الأسرة " .

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) للتعرف على الفروق بين ثلاث مجموعات من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (10:5).

جدول (5.10) نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزّة يعزى لعدد أفراد الأسرة

البيان	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة f	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	بين المجموعات	12.149	2	6.075	5.498	0.005
	داخل المجموعات	314.899	285	1.105		
	الإجمالي	327.048	287			
إدارة الانفعالات	بين المجموعات	10.445	2	5.222	4.741	0.009
	داخل المجموعات	313.93	285	1.102		
	الإجمالي	324.375	287			
إدارة العلاقات الاجتماعية	بين المجموعات	13.427	2	6.713	5.506	0.005
	داخل المجموعات	347.478	285	1.219		
	الإجمالي	360.905	287			
إدارة الثقة بالنفس	بين المجموعات	7.896	2	3.948	3.475	0.032
	داخل المجموعات	323.786	285	1.136		
	الإجمالي	331.682	287			
إدارة الدافعية الذاتية	بين المجموعات	14.078	2	7.039	5.715	0.004
	داخل المجموعات	351.057	285	1.232		
	الإجمالي	365.135	287			
إدارة الذات	بين المجموعات	11.387	2	5.693	5.33	0.005
	داخل المجموعات	304.427	285	1.068		
	الإجمالي	315.813	287			

قيمة f الجدولية لدرجات حرية ( 2, 285 ) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول (5.10) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية لإدارة الذات ولجميع أبعادها كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة f المحسوبة أكبر من الجدولية ) مما يشير لوجود فروق في متوسط إدارة الذات وتلك الأبعاد لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزّة يعزى لعدد أفراد الأسرة "، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه "

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزوة يعزى لعدد أفراد الأسرة .  
وللتعرف على اتجاه الفروق تم استخدام الاختبار البعدي شيفيه للأبعاد المتجانسة ودانت t3 للأبعاد غير متجانسة (تم تحديد الاختبار البعدي وفقاً لاختبار (levene test) والنتائج موضحة بالجدول (5:11).

جدول (5.11): نتائج اختبار شيفيه ودانت t3 لتحديد اتجاه الفروق في إدارة الذات تعزى لعدد أفراد الأسرة

البعء	الاختبار	عدد أفراد الأسرة	متوسط الفروق	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	Scheffe	أفراد فأقل 3	7- 4 أفراد	0.006 (*)
		أفراد 7- 4	فأكثر 8	0.251
			3 أفراد فأقل	-0.609(*)
		فأكثر 8	فأكثر 8	0.373
			3 أفراد فأقل	-0.380
		أفراد 7- 4	0.230	0.373
إدارة الانفعالات	Scheffe	أفراد فأقل 3	7- 4 أفراد	0.013 (*)
		أفراد 7- 4	فأكثر 8	0.316
			3 أفراد فأقل	-0.564 (*)
		فأكثر 8	فأكثر 8	0.412
			3 أفراد فأقل	-0.346
		أفراد 7- 4	0.218	0.412
إدارة العلاقات الاجتماعية	Scheffe	أفراد فأقل 3	7- 4 أفراد	0.007 (*)
		أفراد 7- 4	فأكثر 8	0.313
			3 أفراد فأقل	-0.632 (*)
		فأكثر 8	فأكثر 8	0.302
			3 أفراد فأقل	-0.267
		أفراد 7- 4	0.267	0.302
إدارة الثقة بالنفس	Dunnett T3	أفراد فأقل 3	7- 4 أفراد	0.039 (*)
		أفراد 7- 4	فأكثر 8	0.519
			3 أفراد فأقل	-0.491 (*)
		فأكثر 8	فأكثر 8	0.684
			3 أفراد فأقل	-0.306
		أفراد 7- 4	0.186	0.684
إدارة الدافعية الذاتية	Scheffe	أفراد فأقل 3	7- 4 أفراد	0.013 (*)
		أفراد 7- 4	فأكثر 8	0.621
			3 أفراد فأقل	-0.598 (*)
		فأكثر 8	فأكثر 8	0.111
			3 أفراد فأقل	-0.235
		أفراد 7- 4	0.363	0.111
إدارة الذات	Scheffe	أفراد فأقل 3	7- 4 أفراد	0.009 (*)
		أفراد 7- 4	فأكثر 8	0.347
			3 أفراد فأقل	-0.579 (*)
		فأكثر 8	فأكثر 8	0.293
			3 أفراد فأقل	-0.253
		أفراد 7- 4	0.327	0.293

يتبين من الجدول السابق أن الفروق كانت بالنسبة لمقياس إدارة الذات بشكل عام ولجميع الأبعاد كانت بين الزوجات اللاتي عدد أفراد الأسرة لديها 3 أفراد فأقل وبين الزوجات اللاتي عدد أفراد أسرتهما يتراوح من 4-7 أفراد لصالح الزوجات اللاتي عدد أفراد الأسرة لديها 3 أفراد فأقل .

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (أبوشماله، 2016م) حيث بينت وجود فرق في تقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء تعزى لعدد الأبناء لصالح من لديهم ثلاثة أبناء فأقل، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من الدراسات السابقة كدراسة (الحو، 2014م) التي بينت عدم وجود فروق في المعوقات الخارجية تعزى إلى عدد الأبناء، و دراسة (الصفدي، 2013م) التي أظهرت عدم وجود فروق في المساندة والصلابة وقلق المستقبل تعزى لعدد الأبناء.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن زوجة الشهيد التي يكون لديها عدد أبناء أقل تستطيع أن توفر احتياجاتهم الأساسية والدفع والحنان الذي افتقدوه من الأب وبالتالي تستطيع إدارة الأسرة بشكل جيد وترعى الأبناء من حيث التعليم واكسابهم المهارات الحياتية وتوفير الملابس الجيد والمأكل الجيد وبالتالي هذا يعطيها ثقة بنفسها عندما تشعر بأن لديها الإمكانيات والقدرات على إدارة الأسرة بشكل سليم بعد استشهاد الأب وبالتالي ينعكس على إدارتها لذاتها بخلاف زوجات الشهداء الذين لديهم عدد أبناء كبير فمتطلباتهم كثيرة ومتنوعة واحتياجاتهم كبيرة وهي لا تستطيع توفير كل هذه الاحتياجات بسبب عدد الأبناء الكبير مما قد يجعلها تشعر بالعجز وعدم القدرة على رعاية الأبناء وهذا ينعكس على إدارتها لذاتها

كما وتعزو الباحثة النتيجة إلى أن زوجات الشهداء الذين لديهم عدد أبناء كبير يجعلهم منشغلون في تربية الأبناء ورعايتهم وهذا يقلل من العلاقات الاجتماعية لديها أو من حضور المحاضرات التثقيفية التي تعطى لزوجات الشهداء وهذا ينعكس على إدارتهم لذاتهم .

الفرضية الفرعية السادسة : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى لطبيعة الاستشهاد ( زوج، زوج وأحد أفراد الأسرة ) ."

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.12).

جدول (5.12): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط إدارة الذات يعزى لطبيعة الاستشهاد ( زوج، زوج وأحد أفراد الأسرة )

مستوى الدلالة		قيمة t	الانحراف المعياري	متوسط الحسابي	العدد	طبيعة الاستشهاد	البيان
غير دالة إحصائياً	0.366	-0.905	1.082	3.499	178	زوج	إدارة الوقت
			1.044	3.616	110	زوج وأحد أفراد الأسرة	
غير دالة إحصائياً	0.895	-0.132	1.033	3.589	178	زوج	إدارة الانفعالات
			1.115	3.606	110	زوج وأحد أفراد الأسرة	
غير دالة إحصائياً	0.191	-1.312	1.156	3.649	178	زوج	إدارة العلاقات الاجتماعية
			1.059	3.827	110	زوج وأحد أفراد الأسرة	
غير دالة إحصائياً	0.967	-0.041	1.049	3.612	178	زوج	إدارة الثقة بالنفس
			1.120	3.617	110	زوج وأحد أفراد الأسرة	
دالة إحصائياً	0.048	-1.989	1.146	3.528	178	زوج	إدارة الدافعية الذاتية
			1.082	3.798	110	زوج وأحد أفراد الأسرة	
غير دالة إحصائياً	0.356	-0.925	1.064	3.575	178	زوج	إدارة الذات
			1.025	3.693	110	زوج وأحد أفراد الأسرة	

قيمة t الجدولية لدرجات حرية ( 286 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.96$

يتبين من الجدول (5.12) النتائج التالية:

1. أن مستوى الدلالة لإدارة الدافعية الذاتية كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة t المحسوبة أكبر من الجدولية) مما يشير لوجود فروق في ذلك البعد لدى زوجات شهداء حرب 2014 م على غزة يعزى لطبيعة الاستشهاد ( زوج، زوج وأحد أفراد الأسرة )، لصالح الزوجة التي فقدت زوجاً وأحد أفراد الأسرة معاً.

اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة كدراسة ( أبو هدروس، 2015م)، ودراسة ( الرشيد، 2015م)، ودراسة ( حسن، 2012م)، ودراسة (محمود، 2012م)، ودراسة ( الزاكي والشامي، 2011م)، ودراسة (الهذلي، 2010م)، ودراسة (حسن، 2010م)، ودراسة ( شحاتة، 2010م)، ودراسة (بركات، 2009 م)، ودراسة (جابر، 2009م)، ودراسة (2008، Bishop et al)، ودراسة (Bayliss, 2007)، ودراسة (Searle et al., 2007)، ودراسة (أبو حيمد، 2007م)، ودراسة ( النقي، 2005م)، ودراسة (أبو شريفة، 2011)، ودراسة (عابد، 2008) ، ودراسة (أبو شمالة، 2016) حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير الدراسة وهو طبيعة الاستشهاد.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى: أن زوجة الشهيد التي فقدت زوجها وأحد أفراد الأسرة يكون لديها حافز العيش و الحياة والبقاء على هذه البسيطة لتربية الأبناء الباقين ليحملوا اسمها واسم زوجها أكبر من التي فقدت زوجها فقط في الحرب، كما أن شعورها بالبقاء بعد استشهاد بعض أفراد الأسرة يولد لديها الدافع في المحافظة على الأسرة والعمل على تربيتهم بشكل أفضل وغرس القيم والمبادئ الأخلاقية فيهم حتي يصبحوا ذوي شأن في الحياة وبالتالي تستغل كل ما لديها من طاقات وقدرات وإمكانات لتحقيق الهدف الأسمى لها في الحياة وهو تربية الأبناء .

وانطلاقاً من قول الرسول صلى الله عليه وسلم ( أنا وكافل اليتيم في الجنة كهاتين ورفع أصبع يده الوسطى والسبابة وأشار بهما) [فتح الباري 10/ 436 : 5659] فهي تكسب رفقة الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم في الجنة لذلك اتفق مع نتيجة هذه الفرضية لوجود فروق في بعد إدارة الدافعية الذاتية لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لصالح الزوجات اللاتي فقدن زوجاً وأحد أفراد الأسرة معاً.

2. أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية لإدارة الذات وللأبعاد التالية ( إدارة الوقت، وإدارة العلاقات الاجتماعية، إدارة الانفعالات، وإدارة الثقة بالنفس ) كان أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية ) مما يشير لعدم وجود فروق في متوسط إدارة الذات وتلك الأبعاد لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لطبيعة الاستشهاد "، مما سبق وبشكل عام يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 م على غزة يعزى لطبيعة الاستشهاد ( زوج، زوج وأحد أفراد الأسرة ) " .

تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى عدم وجود فروق في بعد إدارة الوقت من أبعاد إدارة الذات يعزى لطبيعة الاستشهاد حيث أن زوجات الشهداء يسعين لتنظيم وقتهم بشكل أفضل من أجل الاستفادة منه قدر الإمكان فهناك ترتيب للمنزل وتدريب للأولاد ورعايتهم وحمايتهم وصل لشخصياتهم ليصبحوا رجالاً أكفاء في الحياة وبين حضور جلسات الدعم النفسي والاجتماعي

الذي تتلقاه زوجة الشهيد فسواء كان الزوج هو الشهيد أو الزوج وأحد أفراد الأسرة معا فهذا لا يؤثر على درجة تنظيم الوقت.

كما أن الاسلام يحث المسلمين على الاستفادة القصوى من الوقت فلقد أقسم الله بالوقت لقوله تعالى: (والعصر) ( والفجر ) ( والصبح ) وهذا دلالة على أهمية الوقت في حياة الانسان. تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى عدم وجود فروق في بعد إدارة الانفعالات من أبعاد إدارة الذات يعزى لطبيعة الاستشهاد

رغم تعرض الزوجة لنبا استشهاد زوجها أو زوجها وأحد أفراد الأسرة معاً يؤدي بها إلى إصدار ردود أفعال مناسبة للأحداث الضاغطة التي تتعرض لها خصوصاً بعد خوضها محاضرات الدعم النفسي والتفريغ الانفعالي والاسترخاء العضلي الذي يؤدي للتحكم في المشاعر بطريقة إيجابية والتعبير عن انفعالاتها ومشاعرها وخوضها الحوارات بكل فاعلية .

تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى عدم وجود فروق في بعد إدارة العلاقات الاجتماعية من أبعاد إدارة الذات يعزى لطبيعة الاستشهاد

إن طبيعة عادات وتقاليد الشعب الفلسطيني عامة والشعب الغزي بشكل خاص بتقديم الدعم النفسي والاجتماعي ومشاركة زوجات الشهداء في مصيبتهم فسواء فقدت زوجاً أو أحد أفراد الأسرة او كليهما فعليها كزوجة أن تتبادل العلاقات الاجتماعية وترحب بالزوار القادمين لزيارتها ومشاركتهم في حواراتهم والتعبير عن مشاعرها ووجدانها النفسي اتجاه الآخرين .

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى وسائل الاعلام التي تقوم بعمل لقاءات تلفزيونية مع زوجات الشهداء للحوار معها عن حياة الزوج أو الأبناء وطبيعة المسيرة الحياتية التي تعيشها زوجة الشهيد وهذا يتطلب منها توطيد وإدارة علاقاتها الاجتماعية بشكل إيجابي.



الفرضية الفرعية السابعة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 م على غزوة يعزى لهدم المنزل (كلي، جزئي)".

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.13).

جدول (5.13): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط إدارة الذات يعزى لهدم المنزل (كلي، جزئي)

البيان	هدم المنزل	العدد	متوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
إدارة الوقت	كلي	59	2.983	0.745	-5.828	0.000
	جزئي	229	3.688	1.091		
إدارة الانفعالات	كلي	59	3.153	0.741	-4.608	0.000
	جزئي	229	3.710	1.104		
إدارة العلاقات الاجتماعية	كلي	59	3.197	0.766	-5.202	0.000
	جزئي	229	3.851	1.160		
إدارة الثقة بالنفس	كلي	59	3.229	0.774	-3.131	0.000
	جزئي	229	3.713	1.120		
إدارة الدافعية الذاتية	كلي	59	3.083	0.870	-5.057	0.000
	جزئي	229	3.772	1.145		
إدارة الذات	كلي	59	3.129	0.744	-5.138	0.000
	جزئي	229	3.747	1.080		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية ( 286 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.96$

يتبين من الجدول (5.13) أن مستوى الدلالة للدرجة الكلية لإدارة الذات ولجميع الأبعاد كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو  $0.05$  ( قيمة t المحسوبة أكبر من الجدولية ) مما يشير لوجود فروق في متوسط إدارة الذات وتلك الأبعاد لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزوة يعزى لهدم المنزل، حيث كانت الفروق لصالح الزوجات ذات هدم المنزل جزئياً، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha = 0.05)$  في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزوة يعزى لهدم المنزل (كلي، جزئي) "

اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة كدراسة (الهدلي، 2010م)، ودراسة (حسن، 2010م)، ودراسة (شحاتة، 2010م)، ودراسة (بركات، 2009م) ودراسة (جابر، 2009م)، ودراسة (Bishop et al., 2008)، ودراسة (Bayliss, 2007)، ودراسة (Searle et al., 2007)، ودراسة (أبو حيمد، 2007م) ودراسة (أبو هديوس، 2015م)،

ودراسة ( الرشيد، 2015م)، ودراسة ( حسن، 2012م)، ودراسة(محمود، 2012م)، ودراسة (الزاكي والشامي، 2011م)، ودراسة ( الثقيفي، 2005م)، ودراسة(أبو شمالة، 2016) ، ودراسة (عابد، 2008) ودراسة (أبو شريفة، 2011) حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير الدراسة وهو هدم المنزل.

**تعزو الباحثة النتيجة الحالية وجود فروق في بعد إدارة الوقت من أبعاد إدارة الذات يعزى للهدم الجزئي للمنزل** حيث أن زوجات الشهداء الذين تعرض منزلهم لهدم جزئي لديهم القدرة على إدارة وتنظيم وقتهم بشكل أفضل من زوجات الشهداء اللاتي فقدن منزلهم بشكل كامل لأن اللاتي تعرض منزلهم للهدم الكلي تقضي جميع وقتها في البحث عن المأوى البديل لها ولأسرتها فهي تقضي جل وقتها في البحث عن المأكل والمشرب والملبس الذي تم فقده في الحرب بعد هدم منزلهم بخلاف زوجات الشهداء اللاتي تعرض منزلهم للهدم الجزئي فالمكان متوفر والاحتياجات متوفرة ولكن بشكل أفضل من الأخرى فهي تدير وقتها في الحصول على جلسات الدعم النفسي الذي يقدم لهن من قبل المؤسسات الأهلية وتنفيد من حلقات والدروس الوعظية التي تقدم لهن في المسجد وبالتالي تستفيد من وقتها بشكل أفضل من زوجات الشهداء اللاتي لا مأوى لهن.

كما أن الاسلام يحث المسلمين على الاستفادة القصوى من الوقت حتى في أشد الظروف الصعبة التي يعيشونها فعن أنس بن مالك ( رضى الله عنه) قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إن قامت الساعة وفي يد أحدكم فسيلة فإن استطاع أن لا يقوم حتى يغرسها فليغرسها).[ صحيح الجامع 1/ 568 : 1424 ].

**تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى وجود فروق في بعد إدارة الانفعالات من أبعاد إدارة الذات يعزى للهدم الجزئي للمنزل.** إن أول طريق النجاح في الحياة هو نجاحك في إدارة ذاتك والتعامل مع نفسك بفاعلية فزوجة الشهيد التي تعرض منزلها للهدم الجزئي تقوم بالتعبير عن مشاعرها وانفعالاتها بشكل ملائم للموقف الذي تعيش فيه، فهي تعمل على توجيه مشاعرها وأفكارها وإمكانياتها نحو الأهداف التي تصبو إلى تحقيقها.

فهي خنساء فلسطين فقدت الزوج وتعرض منزلها للهدم الجزئي والكل ينظر له بكل فخر واعتزاز وبالتالي تكون هي حريصة على إصدار أي سلوك أو ردة فعل غير مناسبة بل تسعى لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي وضبط الانفعالات لأبنائها كونها هي المرية.

**تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى وجود فروق في بعد إدارة العلاقات الاجتماعية من أبعاد إدارة الذات يعزى للهدم الجزئي للمنزل** حيث أن زوجات الشهداء اللاتي تعرض منزلهم لهدم جزئي لم يتركن مكان سكنهن وبقيت العلاقات الاجتماعية متبادلة بين الآخرين بل إنها زادت العلاقات الاجتماعية بعد استشهاد زوجها وتعرض بيتها للهدم الجزئي فجميع الجيران

يقدمون الدعم النفسي والاجتماعي لها ويتبادلون الزيارات ومشاركة الأفراح والأحزان بين بعضهم البعض. بخلاف زوجة الشهيد التي تعرض منزلها للهدم الكلي فهي تبحث عن مسكن جديد لا تعرف أحداً من الجيران وبالتالي علاقاتها الاجتماعية أقل نظراً لعدم معرفتها بجيران الحي الجديد الذي انتقلت إليه.

كما أنها تدير المناقشات الجماعية والحوارات وتتبادل الآراء والأفكار بينها وبين جيرانها وبالتالي تستخدم كل إمكانياتها وقدراتها في إقناع الآخرين وجلب أنظارهم إليها من أجل توطيد العلاقات الاجتماعية بينهم.

**تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى وجود فروق في بعد إدارة الثقة بالنفس من أبعاد إدارة الذات يعزى للهدم الجزئي للمنزل.**

إن زوجات الشهداء اللاتي تعرض منزلهن للهدم الجزئي تكون حالتهن النفسية أفضل من اللاتي تعرض منزلهن للهدم الكلي وبالتالي فالحالة النفسية الإيجابية تزيد من ثقة الفرد بنفسه وبالتالي تكون ثقتهن بأنفسهن أفضل من الزوجات اللاتي تعرض منزلهن للهدم الكلي وهذا ما يؤكد "Rousseau" بأن الثقة لا تكون سلوكاً ولا خياراً، بل إنها حالة نفسية أساسية والتي من الممكن أن تكون سبباً أو نتيجة لعدد من الأفعال (Cho & Ringquist, 2007, p.15).

وترى الباحثة أن النتيجة منطقية لأنه طالما كانت الحالة النفسية أفضل كلما كانت قادرة على اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب والتعبير عن آرائها وأفكارها بكل حرية وقدرتها على حل مشكلاتها وإحساسها بقيمتها وتقبلها لذاتها وتقديرها واحترامها باعتبارها تمتلك من القدرات والإمكانيات التي تؤهلها للاعتماد على ذاتها في تربية أبنائها وإدارة أسرتها بالشكل الأفضل.

**تعزو الباحثة النتيجة الحالية إلى وجود فروق في بعد إدارة الدافعية الذاتية من أبعاد إدارة الذات يعزى للهدم الجزئي للمنزل**

تجد زوجة الشهيد بعد تعرض منزلها للهدم الجزئي نفسها أمام مهمة وقعت على عاتقها من أجل تربية الأبناء فتسعى لتحفيز ذاتها وبذل الجهد بالمثابرة لتحقيق أهدافها وإعادة ترميم ما تعرض له المنزل من دمار وخراب نتيجة الاعتداء الصهيوني انطلاقاً من قوة الإيمان بالله عز وجل لقوله تعالى ﴿وَإِنْ عُدْتُمْ عُدْنَا وَجَعَلْنَا جَهَنَّمَ لِلْكَافِرِينَ حَصِيرًا﴾ [الإسراء، آية 8] فتستخدم ما لديها من قدرات وإمكانات من أجل بلوغ الغايات ومواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل والاستمرارية في الحياة بعد استشهاد زوجها، بعكس زوجات الشهداء الذين تعرض منزلهم للهدم الكلي فدرجة الدافعية لديها متدنية فالمنزل كله تعرض للهدم والمأوى أصبح غير موجود والسكن إما في منزل الأقارب أو خيمة من الخيام التي توزعها مؤسسة الصليب الأحمر فالحصار يشتد ويشد ولا يوجد مواد بناء في قطاع غزة والمعابر مغلقة والانقسام لم ينته بعد فيصبح الشعور باليأس هو المسيطر في هذه المرحلة.

نتائج التساؤل الخامس والذي نصه: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزّة تعزى للمتغيرات التالية ( المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل)؟  
وللإجابة عن ذلك التساؤل تم وضع الفرضية الرئيسية التالية:

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha=0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزّة تعزى للمتغيرات التالية ( المستوى التعليمي، العمل، جهة الإيواء، العمر، عدد أفراد الأسرة، طبيعة الاستشهاد، هدم المنزل ) ."

وللإجابة عن تلك الفرضية تم وضع الفرضيات الفرعية التالية:

الفرضية الفرعية الأولى: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha= 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزّة يعزى للمستوى التعليمي ."

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA ) للتعرف على الفروق بين ثلاث مجموعات من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.14)

جدول (5.14): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزّة يعزى للمستوى التعليمي

مستوى الدلالة		قيمة f	متوسط المربعات	درجات حرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة إحصائية	0.018	4.096	4.523	2	9.047	بين المجموعات
			1.104	285	314.713	داخل المجموعات
				287	323.76	الإجمالي

قيمة f الجدولية لدرجات حرية ( 2, 285 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 3$

يتبين من الجدول (5.14) أن مستوى الدلالة للاتزان الانفعالي عند زوجات شهداء حرب غزّة 2014م كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة f المحسوبة أكبر من الجدولية )، مما يشير لوجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى للمستوى التعليمي لزوجة الشهيد، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha= 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزّة يعزى للمستوى التعليمي "، وللتعرف على مصدر الفروق تم استخدام الاختبار البعدي شيفيه والنتائج موضحة بالجدول (15: 5).

جدول (5.15): نتائج اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق في الاتزان الانفعالي يعزى للمستوى التعليمي

الاختبار	التعليم	متوسط الفروق	مستوى الدلالة	
Scheffe	ثانوي فأقل	بكالوريوس	0.329	
		ماجستير	-0.230	
	بكالوريوس	ثانوي فأقل	0.230	0.329
		ماجستير	-0.182	0.566
	ماجستير	ثانوي فأقل	.413 (*)	0.020
		بكالوريوس	0.182	0.566

يتبين من (5.15) أن اتجاه الفروق بالاتزان الانفعالي بالنسبة للمستوى التعليمي كان بين الزوجات ذوات المستوى التعليمي ماجستير وبين الزوجات ذوات مستوى تعليمي ثانوي فأقل لصالح الزوجات ذوات المستوى التعليمي ماجستير.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة (أبوشريفة، 2011م) التي بينت وجود فروق في مستوى اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير المستوى التعليمي، و دراسة (الصفدي، 2013م) حيث كشفت عن وجود فروق في المساندة والصلابة وقلق المستقبل تعزى للمستوى التعليمي، ، ودراسة(عابد، 2008م) حيث كشفت عن وجود فروق في مستوى الشعور بالوحدة تعزى لكل من عدد السنوات لصالح (سنتين أوأقل) والمؤهل العلمي لصالح الثانوية أو أقل، ودراسة(أبوشماله، 2016م) حيث بينت وجود فروق في جودة الحياة وتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء تعزى للمستوى التعليمي لصالح من لديهن شهادة دبلوم فما فوق، بينما اختلفت نتيجة الدراسة مع نتيجة الدراسات السابقة كدراسة(الحو، 2014م) حيث أظهرت عدم وجود فروق في المعوقات الخارجية تعزى للمستوى العلمي، ودراسة(سمور، 2012م) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين المسايرة والمغايرة تعزى للمستوى الدراسي.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أننا أمام شريحة من شرائح المجتمع الفلسطيني على درجة عالية من الوعي والثقافة فهن من حملة الدرجات العلمية العالية فزوجات الشهداء اللاتي يحملن الدرجات العلمية ماجستير يكن ذوات نظرة منطقية اتجاه الحياة الصعبة التي يعشنها ففقدان الزوج ومشكلات الأبناء والظروف المعيشية التي تعيشها الزوجة تجعلها تفكر بشكل علمي وواقعي في التعامل مع تلك الأوضاع وبالتالي درجة التحكم في المشاعر والقدرة على ضبط الانفعال وحل المشكلات بشكل علمي وقلة الاستثارة يزيد من الاتزان الانفعالي لديها بخلاف زوجات الشهداء من حملة الشهادات العلمية القليلة فتعاملهن مع المواقف يكون بشكل عاطفي أكثر منه منطقي فسرعة الاستثارة والصراع والتعبير عن المشاعر بشكل سلبي سواء بالضرب

أو الصراخ أو رفع الصوت أو الانسحاب من المكان أو البكاء نتيجة عدم القدرة على التعامل مع المواقف الحياتية لديها.

وهذا ما أكدته ( الخالدي، 2003م) بأن سمة الاتزان الانفعالي يتميز بها المتفوقون عقلياً وذلك لشعورهم بالطمأنينة والأمن النفسي والاكتماء الذاتي وهذا يحقق لهم ما يستطيعون القيام به من أوجه النشاطات العقلية لإشباع حاجاتهم والوصول إلى أهدافهم في الحياة خاصة وأن حالة الاتزان الانفعالي للفرد المتفوق عقلياً تعكس استجاباته حيال المواقف والأحداث التي تواجهه فتعبر عن نضجه الانفعالي وهذا يعني وجود حالة من التناسب بين درجة الانفعال والمواقف المثيرة والجديدة التي يتعرض لها.

وترى الباحثة أن بلوغ الزوجة مرحلة عليا من التعليم يكسبها مهارة خاصة في إدراك أبعاد الصدمة النفسية التي تعرضت لها من استشهاد زوجها وكذلك تنظيم الذاكرة في إدراك المواقف لتكون ردود الفعل مناسبة لتلك المواقف والقدرة على تحمل المسؤولية وتنظيم حياتها وأسررتها وإدارتها بشكل أفضل من زوجات الشهداء الحاصلات على درجات علمية أقل.

الفرضية الفرعية الثانية: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمل ( تعمل، لا تعمل )".

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على

الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.16).

جدول (5.16): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط الاتزان الانفعالي يعزى للعمل (تعمل، لا تعمل)

العمل	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
تعمل	111	3.964	1.055	0.674	0.501
لا تعمل	177	3.877	1.068		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية ( 286 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.96$

يتبين من الجدول (5.16) أن مستوى الدلالة للاتزان الانفعالي عند زوجات شهداء حرب غزة 2014م كان أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية )، مما يشير إلى عدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لعمل زوجة الشهيد، مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $( \alpha = 0.05 )$  في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمل ".

اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع جميع نتيجة الدراسات السابقة كدراسة (الغداني، 2014م)، ودراسة ( البعيجي، 2013م)، ودراسة ( خليفة، 2012م)، ودراسة (غالب، 2012م)، ودراسة (سمور، 2012م)، ودراسة ( Richa,2012)، ودراسة (Halim.F.,2011)، ودراسة (الزعبي، 2010م) ، ودراسة ( السبعوي، 2008م)، ودراسة (العويضة، 2008م)، ودراسة (محمد، 2007م)، ودراسة (أبو شريفة، 2011م)، ودراسة (عابد، 2008م)، ودراسة (أبوشماله، 2016م)، ودراسة (الخلو، 2014م) حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير الدراسة وهو العمل. ترى الباحثة أن عدم وجود فروق دالة احصائيا في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء اللاتي يعملن و اللاتي لا يعملن نتيجة منطقية بفعل الأحداث المتشابهة التي تمر بها هؤلاء الزوجات من فقدان للزوج ذلك لأن هذه الظروف التي تمر بها زوجات الشهداء لم تكن حكرًا على أحد فظروف الحرب وقسوتها وتدمير المنازل واستشهاد الكثير كبار وصغار وترميل للنساء متعلمات وغير متعلمات عاملات وغير عاملات، ذلك لأن رصاصة الاحتلال الإسرائيلي ومدافعه وقصف طائراته لم تفرق بين أحد .

كما ترى الباحثة أن شهادة الوسام التي حصلت عليها مسمى ( زوجة الشهيد ) والتي ينظر إليها المجتمع الفلسطيني نظرة شموخ وكبرياء واحترام بأنها زوجة صابرة ومرابطة ودفعت بزوجها للدفاع عن الوطن وتحرير المقدسات وبالتالي ينعكس ذلك على شخصية الزوجة سواء أكانت تعمل أو لا تعمل فالضبط الذاتي والانفعالي والتحكم في الذات وردود الفعل محسوبة عليها لكونها محط أنظار الجميع فالكل الفلسطيني ينظر لزوجة الشهيد ويلاحظ سلوكياتها وانفعالاتها وأساليب تعاملها مع الآخرين.

وترى الباحثة أن الاتزان الانفعالي يعني درجة الضبط الذاتي والانفعالي والتناسب بين الاستجابة ونوعية المثيرات في ضوء المتوقع اجتماعياً . كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى نظرية كانون - بارد ( النظرية التلاموسية ) في تفسير الانفعال إلى أن المثير يستقبل بواسطة لحاء المخ ويدرك كمنتج أو مثير للانفعال ويرسل إلى مراكز المخ السفلى في جهاز الهيبتوبلاموس وتتبعث من ذلك الجزء من المخ إشارات في صورة متزامنة إلى كل من العضلات الخارجية والأعضاء الداخلية وترتد إلى اللحاء وتعمل العضلات والأعضاء ردود الفعل الفسيولوجية للانفعال ( الكناني وآخرون، 2002م، ص400).

الفرضية الفرعية الثالثة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى لجهة الإيواء ( بيت مستقل، مع أهل الزوج ) ."

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.17).

جدول (5.17): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط الاتزان الانفعالي يعزى لجهة الإيواء ( بيت مستقل، مع أهل الزوج )

مستوى الدلالة		قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	جهة الإيواء
غير دالة	0.863	0.173	1.112	3.923	125	بيت مستقل
إحصائياً			1.024	3.901	163	مع أهل الزوج

قيمة t الجدولية لدرجات حرية ( 286 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.96$

يتبين من الجدول (5.17) أن مستوى الدلالة للاتزان الانفعالي عند زوجات شهداء حرب غزة 2014م كان أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو  $0.05$  ( قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية )، مما يشير إلى عدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لجهة إيواء زوجة الشهيد، مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha=0.05)$  في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى لجهة الإيواء ."

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (عابد، 2008م) التي بينت عدم وجود فروق في مستوي الشعور بالوحدة تعزى لنمط السكن، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (الطو، 2014م) حيث بينت وجود فروق في المعوقات الذاتية تعزى للإقامة، كما اختلفت مع دراسة (أبوشمالة، 2016م) حيث بينت وجود فروق في تقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء تعزى لنمط السكن لصالح المستقلة.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلي أن زوجة الشهيد تسعى إلى السيطرة على انفعالاتها والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات وعدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها سواء أكانت تعيش في بيت مستقل أو مع أهل الزوج وبالتالي نقبل الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق في الاتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء يعزى لجهة الإيواء.

كما أن المواقف الحياتية التي تعيشها الزوجة والعلاقات الاجتماعية والظروف الأسرية الواقعة على كاهلها سواء أكانت في منزل مستقل أو مع أهل الزوج يتطلب منها ردود فعل



اتجاه تلك المواقف وبالتالي درجة تحكمها في الغضب والسيطرة على الانفعالات تكون السمة الغالبة لديها خصوصاً أنها الآن بمكانة الأم والأب في آن واحد.

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن المؤسسات الأهلية وجمعيات الدعم النفسي والاجتماعي قد ركزوا في الآونة الأخيرة بعد الحرب على تقديم خدمات الدعم النفسي والتفريغ الانفعالي لزوجات الشهداء بشكل عام سواء كن يعشن في منزل مستقل أو مع أهل الزوج وبالتالي تم اكتسابهن المهارات الحياتية والتقنيات الإرشادية التي تصقل شخصية الزوجة وتعزز ثقته بنفسها وتجعلها قادرة على إدارة الأسرة والتعامل مع الأزمات بكل حنكة وروية والتعبير عن مشاعرها بكل أريحية وبالتالي زيادة ثقته بنفسها .

كما ترى الباحثة أن حالة الاتزان الانفعالي التي تمر بها زوجة الشهيد سواء أكانت في بيت مستقل أو مع أهل الزوج فهي تسعى إلى الوسطية والاعتدال في درجات الانفعال والمواقف التي تتعرض لها سواء أكانت هذه المواقف سارة أو غير سارة فهي تعي أن كل حركة وسلوك محسوب عليها كما أنها تسعى للمشاركة في أغلبية المناسبات الاجتماعية التي تحيط بها وبالتالي تتبادل المناسبات وتشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم كما أنها تتعامل مع الآخرين بشكل يسوده الهدوء وضبط الانفعالات وتتروى في إتخاذ القرار من أجل الوصول إلى الهدف المنشود في حياتها.

الفرضية الفرعية الرابعة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمر " .

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي ( One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاث مجموعات من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.18).

جدول (5.18): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للعمر

مستوى الدلالة		قيمة f	متوسط المربعات	درجات حرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة إحصائية	0.000	6.148	6.581	3	19.743	بين المجموعات
			1.07	284	304.017	داخل المجموعات
				287	323.76	الإجمالي

قيمة f الجدولية لدرجات حرية ( 3, 284 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 2.6$

يتبين من الجدول (5.18) أن مستوى الدلالة للاتزان الانفعالي عند زوجات شهداء حرب غزة 2014م كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة f المحسوبة أكبر من الجدولية )، مما يشير إلى وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لعمر زوجة الشهيد، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014م على غزة يعزى للعمر"، وللتعرف على اتجاه الفروق تم استخدام الاختبار البعدي داننت t3 والنتائج موضحة بالجدول (5.19).

جدول (5.19): نتائج اختبار داننت t3 لتحديد اتجاه الفروق في الاتزان الانفعالي يعزى للعمر

مستوى الدلالة	متوسط الفروق	العمر		Dunnett T3
0.992	-0.107	31-40	20-30	
0.059	-0.549	41-50		
0.012	-.637 (*)	51 فأكثر		
0.992	0.107	20-30	31-40	
0.051	-0.442	41-50		
0.005	-.530 (*)	51 فأكثر		
0.059	0.549	20-30	41-50	
0.051	0.442	31-40		
0.997	-0.088	51 فأكثر		
0.012	.637 (*)	20-30	51 فأكثر	
0.005	.530 (*)	31-40		
0.997	0.088	41-50		

يتبين من الجدول (5.19) أن اتجاه الفروق في الاتزان الانفعالي بالنسبة للعمر كان بين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن فوق 51 سنة وبين الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن بين 31-40 سنة و 20-30 سنة لصالح الزوجات اللاتي أعمارهن فوق 51 سنة . اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة كل من الدراسات السابقة كدراسة ( الصفدي، 2013م) التي كشفت عن وجود فروق في المساندة والصلابة وقلق المستقبل تعزى للعمر، ودراسة (أبو شريفة، 2011م) التي بينت وجود فروق في التوجه نحو الدعاء تعزى لمتغير العمر، و بينت وجود فروق في اضطراب ما بعد الصدمة تعزى لمتغير العمر، دراسة(غالب، 2012م) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير العمر، كما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (أبو شمالة، 2016م) حيث بينت وجود فروق في تقدير الذات لدى زوجات الشهداء لصالح ثلاثين سنة فأقل.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية فكلما زاد الإنسان في العمر كلما زاد الاتزان الانفعالي لديه وبالتالي هناك فروق في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على

غزة يعزى للزوجات اللاتي أعمارهن فوق 51 سنة فالزوجة كلما تقدمت في العمر كلما زادت الخبرات لديها وزادت قدرتها على إدارة غضبها بشكل أفضل مما كانت عليه في السابق كما أن قدرة زوجة الشهيد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة ولأبنائها والتعامل معها دون تعرض صحتها النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض ولا يظهر ذلك إلا من خلال الخبرات الحياتية التي مرت بها الزوجة وبالتالي زيادة قدرتها على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني والمحيط المرير الذي يحيط بزوجة الشهيد.

كما تعزو الباحثة النتيجة إلى أن التفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق إتجاه حياتها وحياء أطفالها بعد استشهاد زوجها وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر السلبية تكون أقل بكثير من زوجات الشهداء اللاتي أعمارهن أقل فهن في بداية حياتهن ويكون ذلك بأن الزوجات اللاتي أعمارهن أكبر لديهم أولاد قد نضجوا وكبروا وأصبح لديهم القدرة على تحمل المسؤولية ومساعدة الأم في إدارة الأسرة بعد استشهاد الأب بخلاف الزوجات اللاتي يكون أطفالهن صغاراً ويعتمدون كل الإعتماد على الأم.

كما تتميز الزوجات اللاتي أعمارهن فوق 51 عام بحدود الفعل المناسبة وتستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب وتكون قادرة على تحمل المسؤولية وتمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعها وانفعالاتها ومشاعرها والتحكم بها وتتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أو مفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينها وبين الآخرين.

الفرضية الفرعية الخامسة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لعدد أفراد الأسرة".

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) للتعرف على الفروق بين ثلاث مجموعات من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.20).

جدول (5.20): نتائج تحليل التباين الأحادي للفروق في الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لعدد أفراد الأسرة

مستوى الدلالة		قيمة f	متوسط المربعات	درجات حرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة إحصائية	0.005	5.431	5.943	2	11.886	بين المجموعات
			1.094	285	311.874	داخل المجموعات
				287	323.76	الإجمالي

قيمة f الجدولية لدرجات حرية ( 2, 285 ) عند مستوى دلالة 0.05 = 3

يتبين من الجدول (5.20) أن مستوى الدلالة للاتزان الانفعالي عند زوجات شهداء حرب غزة 2014م كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو 0.05 ( قيمة f المحسوبة أكبر من الجدولية )، مما يشير لوجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لعدد أفراد أسرة زوجة الشهيد، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لعدد أفراد الأسرة"، وللتعرف على اتجاه الفروق تم استخدام الاختبار البعدي شيفيه والنتائج موضحة بالجدول (5.21).

جدول (5.21): نتائج اختبار شيفيه لتحديد اتجاه الفروق في الاتزان الانفعالي يعزى لعدد أفراد الأسرة

مستوى الدلالة	متوسط الفروق	العمر	
0.033	.497 (*)	أفراد 4-7	3 أفراد فأقل
0.904	0.101	8 فأكثر	
0.033	-.497 (*)	3 أفراد فأقل	أفراد 4-7
0.054	-0.395	8 فأكثر	
0.904	-0.101	3 أفراد فأقل	8 فأكثر
0.054	0.395	أفراد 4-7	

يتبين من الجدول (5.21) أن اتجاه الفروق في الاتزان الانفعالي بالنسبة للعمر كان بين الزوجات اللاتي كان عدد أفراد الأسرة لديهن 3 أفراد فأقل وبين الزوجات اللاتي كان عدد أفراد الأسرة لديهن يتراوح بين 4-7 أفراد، لصالح الزوجات اللاتي كان عدد أفراد الأسرة لديهن 3 أفراد فأقل.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (أبو شمالة، 2016م) التي بينت وجود فروق في جودة الحياة لصالح التي لديها ثلاثة أبناء فأكثر، بينما اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كل من الدراسات السابقة كدراسة (الحو، 2014م) التي بينت عدم وجود فروق في المعوقات الخارجية تعزى إلى عدد الأبناء، و دراسة (الصفدي، 2013م) التي أظهرت عدم وجود فروق في المساندة والصلابة وقلق المستقبل تعزى عدد الأبناء.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن أول مشكلة تواجه الزوجة بعد استشهاد زوجها هي تربية الأبناء فضغوط الحياة والظروف الأسرية والوضع الاقتصادي الصعب الذي يحيط بالأسرة وبالأخص زوجات الشهداء كل هذا يؤثر على درجة الاتزان الانفعالي لديهن ولكن بدرجات متفاوتة بين الزوجات اللاتي كان عدد أفراد أسرهن ثلاثة أطفال فأقل وبين الزوجات اللاتي كان عدد أفراد الأسرة لديهن أكثر من 4-7 أفراد، لصالح الزوجات اللاتي كان عدد أفراد الأسرة لديهن 3 أفراد فأقل لكون الأسرة التي كان عدد أفرادها أقل أكثر توفيراً للوازم الحياة،

والضغوطات أقل وبالتالي ضغوطات الحياة وصراعات الأبناء ومشاكلهم ومتطلباتهم تكون قليلة مما يترتب عليه قدرة على التعامل معهم وعدم الاستثارة وضبط الانفعالات و زيادة الاتزان الانفعالي لدى الزوجة وقدرتها على تربيتهم بشكل أفضل و حمايتهم بشكل أكثر بخلاف الأسرة التي كان عدد أفرادها كثيراً فمشكلات الأطفال كثيرة واحتياجاتهم مختلفة من مأكّل ومشرب وملبس ورعاية وكل هذا يؤثر على الاتزان الانفعالي وإدارة الغضب وردود الأفعال لدى زوجات الشهداء وكثرة التفكير في مدى توفير تلك المتطلبات يؤدي إلى تشتت الانتباه وقلة التركيز وتشوش الأفكار وبالتالي اتخاذ قرارات غير إيجابية تؤثر سلباً على الزوجة .

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن للعلاقات الأسرية دوراً كبيراً في توثيق بناء الأسرة وتقوية التماسك بين أعضائها ولها تأثيراتها على نمو الطفل وتنشئته وإيصاله إلى مرحلة التكامل والاستقلال كما أن الحاجة إلى تحقيق الاتزان الانفعالي من أهم الحاجات التي يسعى الأبناء إلى إشباعها، فالرغبة في الاتزان الانفعالي رغبة أكيدة ولا يتقدم أي طفل بسهولة في أي ميدان إلا بتحقيق هذه الرغبة. فإذا كان الطفل قد نشأ في كنف رعاية جيدة فإن ذلك يوفر له الإحساس بالألفة والتقبل والإحساس بالثقة و يترتب عليه تحقيق الاتزان الانفعالي له وينعكس ذلك على الأم وهي زوجة الشهيد التي تفرح عندما تحصد ثمار التربية السليمة لأبنائها رغم استشهاد الزوج.

كما أن الجمعيات الخيرية والمؤسسات الأهلية التي تقدم الرعاية والمساعدات لأسر الشهداء أغلبهم لا يفرق بين عدد أفراد الأسرة للشهيد وبالتالي تتساوي زوجات الشهداء في تلقي الدعم والمساعدة من المؤسسات وهذا ينعكس على الأسر القليلة في توفير جميع الاحتياجات لديهم وتوفير متطلباتهم المعيشية بشكل أفضل من الأسر كثيرة العدد بل أن الأسر قليلة العدد يتوفر لديها القدرة على الرحلات والقيام بالألعاب الترفيهية والتفريغ النفسي وهذا ينصب في زيادة الاتزان الانفعالي والقدرة على إدارة الأسرة بشكل أفضل .

الفرضية الفرعية السادسة : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزّة يعزى لطبيعة الاستشهاد ( زوج، زوج وأحد أفراد الأسرة ) ."

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.22).

جدول (5.22): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط الاتزان الانفعالي يعزى لطبيعة الاستشهاد (زوج، زوج وأحد أفراد الأسرة)

طبيعة الاستشهاد	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الدلالة
زوج	178	3.859	1.046	-1.048	0.295
زوج وأحد أفراد الأسرة	110	3.994	1.085		

قيمة t الجدولية لدرجات حرية ( 286 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.96$

يتبين من الجدول (5.22) أن مستوى الدلالة للاتزان الانفعالي عند زوجات شهداء حرب غزّة 2014م كان أكبر من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو  $0.05$  ( قيمة t المحسوبة أقل من الجدولية )، مما يشير إلى عدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لطبيعة الاستشهاد، مما سبق يمكن قبول الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha = 0.05)$  في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزّة يعزى لطبيعة الاستشهاد ."

اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع جميع الدراسات السابقة كدراسة (الزعيبي، 2010م)، ودراسة (السبعوي، 2008م)، ودراسة (العويضة، 2008م)، ودراسة (محمد، 2007م)، ودراسة (أبو شريفة، 2011م)، ودراسة (عابد، 2008م)، ودراسة (الحو، 2014م)، ودراسة (أبو شمالة، 2016م) حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير الدراسة وهو طبيعة الاستشهاد.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الزوج يعتبر مصدر الأمن والأمان للزوجة وبالتالي فإن فقدان الزوج يؤثر سلباً على الزوجة من الناحية النفسية فهي تعاني من صدمة نفسية نتيجة لحدث صادم غير متوقع ويفوق قدراتها وإمكاناتها كزوجة وبالتالي هناك ألم نفسي وحزن شديد بداخلها، و شعور بعدم الأمن و الأمان، و الخوف من المستقبل هو ما يسيطر عليها فهناك أسرة وأبناء بحاجة إلى تربية ورعاية وحماية وتوفير متطلبات للأسرة، كما أن ردود الأفعال تكون جياشة وقدرتها على الاتزان الانفعالي يرجع إلى الموقف والحدث الذي تواجهه وبالتالي فالصدمة الأولى تكون كبيرة أكبر من فقدان أحد الأبناء وبالتالي درجة الاتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء لا يختلف سواء تم فقدان الزوج وحده أو الزوج وأحد أفراد الأسرة .

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن فقدان الزوج أو الزوج وأحد أفراد الأسرة يكون نفس النتيجة المصيبة واحدة والحدث الصادم صعب وبالتالي تعرض الزوجة لاستشهاد الزوج أو الزوج وأحد أفراد الأسرة فشعورها بفقدانها للحياة الأسرية، وإحساسها بالصراعات الداخلية، وإن خبرة الاستشهاد التي أثرت على نفسياتها وإدارتها لذاتها وتحمل المسؤوليات التي قد يكون استشهاد الطفل وحده لا يؤثر عليها بتلك الدرجة.

الفرضية الفرعية السابعة: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $\alpha = 0.05$  ) في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لهدم المنزل ( كلي، جزئي ) ".

وللإجابة عن هذه الفرضية تم استخدام اختبار t-test للعينات المستقلة للتعرف على الفروق بين مجموعتين من البيانات المستقلة، والنتائج موضحة بالجدول (5.23).  
جدول (5.23): نتائج اختبار t-test للعينات المستقلة للفروق في متوسط الاتزان الانفعالي يعزى لهدم المنزل ( كلي، جزئي )

مستوى الدلالة		قيمة t	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	هدم المنزل
دالة إحصائية	0.000	-4.424	0.826	3.382	59	كلي
			1.074	4.047	229	جزئي

قيمة t الجدولية لدرجات حرية ( 286 ) عند مستوى دلالة  $0.05 = 1.96$

يتبين من الجدول (5.23) أن مستوى الدلالة للاتزان الانفعالي عند زوجات شهداء حرب غزة 2014م كان أقل من مستوى الدلالة المقبول في الدراسة وهو  $0.05$  ( قيمة t المحسوبة أكبر من الجدولية )، مما يشير إلى وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لهدم المنزل لصالح الزوجات اللاتي كان هدم منزلهن جزئياً، مما سبق يمكن رفض الفرضية القائلة بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $( \alpha = 0.05 )$  في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لهدم المنزل ".

اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع جميع نتائج الدراسات السابقة كدراسة (سمور، 2012م)، ودراسة (Richa, 2012)، ودراسة (Halim, 2011)، ودراسة (الزعبى، 2010م)، ودراسة (السبعوي، 2008م)، ودراسة (العويضة، 2008م)، ودراسة (محمد، 2007م)، ودراسة (الحو، 2014م)، ودراسة (الصفدي، 2013م)، ودراسة (الحو، 2014م)، ودراسة (أبو شمالة، 2016م) حيث إن تلك الدراسات لم تتناول متغير الدراسة وهو هدم المنزل، كما أنها اختلفت مع نتيجة دراسة (السبعوي، 2008م) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة معاهد إعداد المعلمين الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم أو التفقيش أو الاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها.

تعد هذه النتيجة منطقية حيث تعتبر الزوجات أن المنزل هو البيت الآمن الذي تعيش فيه كونها ترعرت ونشأت بين جدرانها وفي كنف حيطانها فلقد عاشت حياتها حلوها ومرها جميلها وقبيحها سلبياتها وإيجابياتها في ذلك المنزل فشعرت بالفرح والانبساط واللهو في ذلك البيت ولكن عندما يتعرض ذلك المكان الآمن والذي وضعت كل ما تملك هي وزوجها في بنائه لبنة لبنة فعندما يتعرض للهدم الكلي تظهر عليها الكثير من الضغوطات وردود الفعل وعدم الاتزان الانفعالي وعدم القدرة على اتخاذ القرار السليم نتيجة تشوش المعلومات وصعوبة التعامل مع

الضغوطات الحياتية بالإضافة لسرعة الاستثارة اتجاه المواقف وعدم القدرة على التحكم في غضبها بخلاف الزوجات اللاتي تعرضن منزلهن للهدم بشكل جزئي فيكون لديها الاتزان الانفعالي أكثر كونها لم تفقد كل البيت.

**كما يمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية ماسلو في هرمية الدوافع حيث تشير إلى أن الحاجة إلى الأمن من الحاجات المهمة والضرورية للفرد ولا تتحقق إلا من خلال وجود الفرد في بيئة صديقة غير محبطة يشعر الفرد فيها بالأمان .**

كما تعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن طبيعة المرحلة الجديدة في حياتها ( كزوجة شهيد ) تعثرها بعض التغيرات السريعة، وما يقترن بها من حرمان عاطفي ودفء أسري وكبت وصراع مع الذات وما يؤدي إليه من قلق اتجاه المستقبل وشعور بالعجز أمام الحياة الجديدة التي تعيشها وكيفية توفير متطلبات الحياة لها ولأبنائها والبحث عن مسكن جديد للمأوى بخلاف زوجات الشهداء التي يكون منزلها قد تعرض لبعض الأضرار ولكن يصلح للسكن فيه فلا تبحث عن مأوى جديد وبالتالي فدرجة الضغوطات أقل من الأخرى وبالتالي درجة الاتزان الانفعالي والتحكم في المشاعر وضبط الانفعالات وخفص الصوت أثناء النقاش مع الآخرين والتمتع بالصبر يكون لديها أكثر، كما أن زوجات الشهداء اللاتي تم تدمير منازلهن في الحرب بشكل كلي قد فقدوا كل أمتعتهم الضرورية والكمالية بل فقدوا المأوى الآمن لهم فالملابس والألعاب الترفيهية للأبناء وأماكن الراحة والنوم ضاعت فقد أصبحوا بلا شيء وبالتالي تصبح الحياة عندهم لا طعم لها ولا لون، بل إن الانقسام والظروف السياسية الصعبة وشدة الحصار على القطاع وصعوبة إدخال مواد البناء لا يبشر بخير وبالتالي يؤدي إلى زيادة نظرتهم التشاؤمية للحياة التي يعيشونها بخلاف الزوجات اللاتي لم يفقدن منازلهن في الحرب وإنما تعرضن للهدم جزئي وذلك يرجع إلى شعورهن بالأمن والاطمئنان على أنفسهن وعلى مستقبلهن حيث إنهن لن يكن مجبرات لمواجهة الظروف القاسية الناتجة عن هدم المنزل ومواجهة المخاطر الناتجة عن ذلك الهدم وفقدان المنزل ومن ثم فهن لا يخفن من المستقبل ومتكيفان في البيئة السكنية التي لا يوجد آثار للدمار فيها والتي قد تتسبب لهن الشعور بالإحباط والتشاؤم والنظرة السلبية للمستقبل وعدم الاتزان الانفعالي .



## النتائج العامة للدراسة

1. بلغ مستوى إدارة الذات درجة مرتفعة ، وبوزن نسبي 72.4% .
2. بلغ مستوى الاتزان الانفعالي درجة مرتفعة، وبوزن نسبي 78.2%.
3. وجود علاقة طردية بين إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة.
4. توجد فروق في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للمستوى التعليمي و الفروق كانت بين الزوجات حملة الماجستير .
5. لا توجد فروق في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للعمل.
6. لا توجد فروق في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لجهة الإيواء .
7. توجد فروق في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للعمر، وأن الفروق كانت لصالح الزوجات اللاتي تتراوح أعمارهن من 41-50 سنة وأكثر من 51 سنة.
8. توجد فروق في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لعدد أفراد الأسرة وأن الفروق كانت لصالح الزوجات التي كان عدد أفراد الأسرة لديها 3 أفراد فأقل .
9. لا توجد فروق في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لطبيعة الاستشهاد.
10. توجد فروق في متوسط إدارة الذات لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لهدم المنزل، حيث كانت الفروق لصالح الزوجات نوات هدم المنزل جزئياً.
11. توجد فروق في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للمستوى التعليمي، حيث أن الفروق كانت لصالح الزوجات نوات المستوى التعليمي ماجستير .
12. لا توجد فروق في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للعمل.
13. لا توجد فروق في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لجهة الإيواء .
14. توجد فروق في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى للعمر، حيث أن الفروق كانت لصالح الزوجات اللاتي كانت أعمارهن فوق 51 سنة.
15. توجد فروق في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لعدد أفراد الأسرة، حيث أن الفروق كانت لصالح الزوجات اللاتي كان عدد أفراد الأسرة لديهن 3 أفراد فأقل.
16. لا توجد فروق في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لطبيعة الاستشهاد.
17. توجد فروق في متوسط الاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة يعزى لهدم المنزل لصالح الزوجات اللاتي هدم منزلهن جزئياً.

## تعقيب عام على نتائج الدراسة

لقد مر على الشعب الفلسطيني الكثير من الأحداث والمواقف والحروب المتكررة، منذ حرب 1948م، يليها النكسة التي أدت إلى فقدان العديد من أبنائها سواء باستشهادهم أو بعدم معرفة أي أخبار عنهم حتي الآن، يليها انتفاضة 2000، ثم حرب 2009، ثم حرب 2012 ثم حرب 2014 التي كانت من أشد الحروب شراسة والتي تستهدف زوجات الشهداء الذين قضاو نحبهم فيها، ليس ذلك فحسب بل العديد من المداهمات والاجتياحات الإسرائيلية المتكررة حتي بعد خروجهم من قطاع غزة 2005م، ومازالت المنطقة مشحونة دائما بالأحداث مع العدو الإسرائيلي حيث توجد في الوقت الراهن انتفاضة القدس، كل ذلك ساهم في تقبل الشعب الفلسطيني لما يحدث معهم مما جعله يتعالي على الجراح ويتحدى جميع الظروف، فنجده يساند بعضه بعضا إما عن طريق الأسرة أو المجتمع بشكل معنوي أو مادي، وهذه نتيجة طبيعية حيث كلما زاد تآزر المجتمع أصبح أكثر قوة في مواجهة الصعاب، وثقافة الاستشهاد الموجودة لدى الشعب الفلسطيني إذ أن لهم منزلة عظيمة في نفوسهم فهم الذين ضحوا بالغالي والنفيس كل ذلك جعلهم ينظرون لعائلة الشهيد نظرة ملؤها الاحترام والتقدير مما دفعهم إلى المساعدة في تحمل مسؤولياتهم، إضافة إلي أن المجتمع الفلسطيني مجتمع متدين تسوده ثقافة القبول والرضا بقدر الله عز وجل حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ لَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ إِنَّ أَصَابَتُهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَتْ خَيْرًا لَهُ) [صحيح مسلم 4/2293: 2999]. مما يسهم في تقبل زوجة الشهيد لهذا الواقع، ووجود العديد من المؤسسات التي سارعت بالنهوض منذ أول لحظة لتقديم المساعدة لزوجات الشهداء، والخبرات المتراكمة لدى زوجات الشهداء ساهم في زيادة وعيها بحقوقها مما سارع بأخذ حقوقها بأسرع وقت، كل ذلك ساهم بشكل جيد في رفع مستوى إدارة الذات لدى زوجات الشهداء بشكل واضح كما اتضح من خلال النتائج، وأيضاً الدور الريادي الذي تلعبه زوجة الشهيد بعد استشهاد زوجها وأخذها للعديد من الأدوار ونظرة المجتمع الإيجابية لديها، وزيادة الوعي والثقافة وحرصها علي أن تكون بمظهر إيجابي، وأنها ليست أقل من غيرها من السيدات وما بشر به ديننا الحنيف الصابرين والراعيين لأبناء الأيتام، كل ذلك جعل اتزانها الانفعالي مرتفعاً كما أوضحت النتائج، وعندما ننظر لزوجة الشهيد ومسؤوليتها الملقاة عليها نجدها تمتلك العديد من مهارات إدارة الذات التي تعينها لمواصلة كفاحها هي وأسرته والعمل علي العيش بوضع جديد فنجد بشكل منطقي بأنها تمتلك اتزاناً انفعالياً مرتفعاً، وهذا يؤكد الإيجابية التي تتصف بها زوجة الشهيد وأنها عنصر بناء وفعال في المجتمع.

## التوصيات

- في ضوء إجراء البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهته من تحديات أثناء تطبيق البحث، تقدم الباحثة التوصيات التالية :
1. العمل على مساعدة زوجات الشهداء لإكمال مسيرتهن التعليمية.
  2. توفير فرص عمل لزوجات الشهداء بما يتلاءم مع مستواهن العلمي وقدراتهن.
  3. تنفيذ برامج تأهيلية لزوجات الشهداء، تعينهن على تحمل المسؤولية، وعمل برامج دعم نفسي واجتماعي لضمان صحة نفسية لهن ولتطوير شخصياتهن.
  4. توفير حماية كريمة لأسر الشهداء بشكل يضمن لها جودة حياة متميزة.
  5. ضرورة عمل جلسات وندوات للعمل على تطوير مهارات إدارة الذات لدى زوجات الشهداء وزيادة الاتزان الانفعالي لديهن.
  6. عقد ورش عمل للمجتمع المحيط للحديث عن حقوق زوجة الشهيد والعمل على حسن معاملتهن.
  7. عمل برامج إرشادية تعينهن علي تربية أبنائهن.
  8. ضرورة العمل على بيان الدور الإيجابي لزوجة الشهيد وإظهارها بأنها امرأة غير مستكينة واجهت الصعاب بإرادة قوية.
  9. صياغة خطط واستراتيجيات تسعى لتطوير هذه الشريحة، وتمكن من مشاركتها الفعالة في المجتمع، واستثمار أوقات فراغها في نشاطات تنمي شخصيتها وتطورها.
  10. توعية زوجات الشهداء بالأحكام الشرعية المتعلقة بحقوقهن المالية والاجتماعية، حتي لا يغرر بهن ويخدعن من قبل الآخرين.
  11. يجب أن تقوم المؤسسات الاجتماعية المهتمة بزوجات الشهداء بتنمية ثقتهن بنفسها، ومساعدتها على بناء فكرة سليمة عن الذات، مما يكون سبباً في اندفاعها نحو العمل، وعدم الاستسلام لليأس والإحباط.
  12. العمل على تأهيل زوجات الشهداء عبر برامج تربوية وثقافية تقوم بها المؤسسات المعنية وعدم تركيز جهدها على تقديم المساعدات المادية.

## دراسات مقترحة

في ضوء إجراء البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وما قدمته من تفسيرات وما واجهها من تحديات أثناء تطبيق البحث، ترى الباحثة إمكانية القيام بدراسات مماثلة في مجال المرأة وزوجات الشهداء وأسر الشهداء بحيث تقدم الباحثة المقترحات التالية :

1. إجراء دراسة عن إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات الجرحى ومقارنتها بالنتيجة الحالية.
2. إجراء دراسة عن إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء في حرب 2009، 2012 ومقارنتها بنتيجة الدراسة الحالية.
3. إجراء دراسة عن مدى امتلاك زوجات الشهداء مهارات إدارة الذات.
4. إجراء دراسة عن برنامج إرشادي مقترح لتنمية مهارات إدارة الذات وأثره على الالتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء.
5. إجراء دراسات تظهر وضع زوجات الشهداء وكيفية النهوض بأسر الشهداء.
6. إجراء دراسة عن أثر فقدان الأب على إدارة الذات لدى أبناء الشهداء.
7. إجراء دراسة عن أثر فقدان الأب على الالتزان الإنفعالي لدى أبناء الشهداء.
8. إجراء دراسة عن برنامج إرشادي مقترح لتقوية الإلتزان الانفعالي لدى زوجات الشهداء.

## المصادر والمراجع

## المصادر والمراجع

أولاً- المراجع العربية:

ابراهيم، معصومة. (2004م). القدرة على التحكم في الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية بالكويت. مجلة العلوم التربوية، ع(4)، 178-192.  
أحمد، سهير كامل. (1998م). دراسات في سيكولوجية الطفولة. ط1. الأزاريطة: مركز الاسكندرية للكتاب.

أحمد، سهير كامل. (2000م). التوجيه والإرشاد النفسي. الأزاريطة: مركز الاسكندرية للكتاب.

أحمد، سهير. (2003م). سيكولوجية الشخصية. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.

أحمد، هبة محمد. (2014م). أثر إدارة الذات على عملية اتخاذ القرارات لدى موظفي الإدارات العليا في الجامعة الإسلامية بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.  
الأحمري، محمد. (2007م). الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلبة جامعة طيبة بالمدينة المنورة. مجلة جامعة العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، 35 (4)، 27-101.

اسكوت، شنتيا. (2004م). إدارة التغيير الشخصي، (ترجمه دار المعرفة للتنمية البشرية). القاهرة: دار المعرفة للتنمية البشرية.

بركات، زياد. (2009م). سيكولوجية التخطيط للحياة وإدارة الذات وأثر ذلك على دافعية للإنجاز عند عينة من مدرسي جامعة القدس المفتوحة. مجلة اتحاد الجامعات العربية بالأردن، ع(52)، 477-514.

البيجي، جمال. (2013م). علاقة أساليب التفكير بالانفعال لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة المستنصرية، العراق.

البليهي، عبد الرحمن محمد. (2008م). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالتوافق النفسي دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نايف للعلوم الأمنية، السعودية.

بني يونس، محمد. (2009م). سيكولوجية الدافعية والانفعالات. ط2. عمان: دار الميسر للنشر والتوزيع.

البيهقي، أحمد بن الحسين. (2002م). شعب الإيمان. الرياض: مكتبة الراشد للنشر والتوزيع.

التايه، محمود. (د.ت). اكتشاف قوانين بناء الذات مقدمة هامة على طريق البناء والتغيير. ط2. عمان: دار النفاس للنشر والتوزيع.

توق، محي الدين وعباس، علي. (1981م). أنماط رعاية اليتيم وتأثيرها على مفهوم الذات في عينة من الأطفال في الأردن. مجلة العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، ع (3)، 71-77.

الثقفي، ابتسام دره. (2005م). إدارة الذات لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، السعودية.

جابر، جودة. (2004م). علم النفس الاجتماعي. ط 1. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع.

جابر، عبد الحميد جابر. (2004 م). علم النفس التربوي. ط 3. القاهرة: دار النهضة العربية.

جابر، عيسى. (2009م). إدارة الذات وعلاقته بالتعليم الموجه ذاتياً لدى معلمي المدارس المتوسطة بالكويت. مجلة بحوث التربية النوعية بمصر، ع (14)، 424-455.

جبل، عبد الناصر عوض. (2011م). نظريات مختارة في خدمة الفرد، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

الجبوري، سناء لطيف حسون. (2002م). مستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة المستنصرية، العراق.

جروان، فتحى. (1999م). الموهبة والتفوق والإبداع. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

الجميل، علي. (2005م). أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية (رسالة دكتوراة غير منشورة). الجامعة المستنصرية، العراق.

الحري، عواض. (2003م). العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدواني لدى الطلاب الصم (رسالة ماجستير غير منشورة). أكاديمية نايف للعلوم الأمنية، السعودية.

حسن، أحمد. (2012م). فعالية برنامج تدريبي باستخدام إجراءات إدارة الذات لتعديل بعض السلوكيات غير التوفيقية لدى عينة من الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعليم. مجلة الإرشاد النفسي بمصر، ع(33)، 35-291.

حسن، ناجي. (2010م). أثر تنمية ما وراء الإدراك بالتدريب على الأسئلة الذاتية في الفهم وإدارة الذات لطلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس 107 (3)، 34-141.

حمدان، محمد كمال. (2010م). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

حنفي، هويدة. (2012م). مقياس إدارة الذات. القاهرة: الأنجلو المصرية.

حواشين، زيدان، وحواشين، مفيد. (2005م). إرشاد الطفل وتوجيهه. ط 2. الأردن: دار الفكر.

أبو حيمد، ريماء. (2007م). علاقة إدارة الذات بالقدرة على اتخاذ القرارات الحياتية لدى المرأة السعودية دراسة على عينة من السيدات السعوديات العاملات وغير عاملات في مدينة جدة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الملك عبد العزيز، السعودية.

الخالدي، أديب محمد. (2003م). سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي. ط1. عمان: داروائل للنشر.

الخرافي، نورية. (997م). مستوى الشعور بالوحدة النفسية لدى زوجات فقدن أزواجهن في ظل ظروف طبيعية وغير طبيعية وآثارها على التوافق الشخصي والاجتماعي لأولادهن. مجلة مستقبل التربية العربية، ع(9)، 95-124.

الخصري، باسل. (2005م). المشكلات الاجتماعية والتوافق النفسي والاجتماعي لدى زوجات الشهداء وزوجات نوي البيوت المهتمة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القدس، فلسطين.

خليفة، سهام. (2012م). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهه الضغوط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية بمصر، 1529 (3)، 13-63.

خليفة، عبد اللطيف، وعبدالله، معتز. (2011). الدوافع والانفعالات. ط1. الرياض: دار الزهراء.

الدهري، صالح حسن. (2005م). علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة. عمان: دار وائل للنشر.

رشدي، هند. (2010م). إدارة التفكير والسلوك والشعور بالبرمجة اللغوية والعصبية. ط1. الجيزة: دار طيبة للطباعة.

الرشيد، لولوه صالح (2015). التوافق مع الحياه الجامعية وعلاقته بالصلابة النفسية وادارة الذات لدي طالبات جامعه القصيم، مجلة العلوم التربوية بجامعة القاسم 23 (1).

رضا، أكرم. (2000 م). إدارة الذات دليل الشباب إلى النجاح. ط3: الدار الاسلامية التوزيع والنشر.

ريان، محمود. (2006م). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة.

الزاكي، مني والشامي. (26-27 يناير 2011م). العلاقة بين مهارات إدارة الذات والأداء التدريسي للطلبة المعلمة في كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة الأزهر. ورقة مقدمة للمؤتمر العلمي العربي السادس الدولي تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات المعرفة مصر: جامعة الأزهر.



- الزبيدي، زهير.(2007م). *إدارة الذات - نحو تطوير الشخصية*. ط1. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الزعيبي، أحمد.(2010م). اتجاهات طلاب كليات المعلمين نحو مهنة التدريس وعلاقتها باتزانهم الإنفعالي وتحصيلهم الدراسي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 11(150)، 1-156.
- زهران، حامد عبد السلام.(1989م). الأمن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي. *مجلة دراسات تربوية* 19(4)، 296-297.
- زهران، حامد. (1988م). *التوجيه والإرشاد النفسي*. ط2. القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد.(1977م). *علم النفس الاجتماعي*. ط4. القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد.(1997م). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
- زهران، حامد.(2000م). *علم النفس الاجتماعي*. ط3. القاهرة: عالم الكتب.
- أبو زيد، إبراهيم أحمد. (1987م). *سيكولوجية الذات والتوافق*. ط2. الإسكندرية: دار المعرفة.
- أبو زيد، مدحت.(2008م). *العلاج النفسي وتطبيقاته الجماعية*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- السبعوي، فضيلة عرفات. (2008م). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها دراسة مقارنة. *مجلة التربية والعلم جامعة الموصل*، 15(3)، 193-267.
- السرطاوي، أحمد. (1999م). *تربية الأطفال والمراهقين المضطربين سلوكياً*. الإسكندرية: دار الكتاب الجامعي.
- السعودي، خالد عطية. (2014م). *مهارات الحياة اضاءات في مسيرة التميز والإبداع*. ط1. عمان: مطبعة السفير.
- السعيد، نيرة عز. (1998م). مفهوم الذات لدى الأطفال المرضى بالقلب الناتج عن الحمى الروماتيزية في المرحلة العمرية من 11-15 عام من الجنسين (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة عين شمس، مصر.
- سلامة، عبد الحافظ. (2007م). *علم نفس اجتماعي*. ط1. عمان: دار اليازوري.
- سمارة، عزيز وآخرون. (1993م). *سيكولوجية الطفولة*. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- سمور، أحلام. (2012م). *المسيرة المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية و الاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر* (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

السيد، عبد الحليم وآخرون، (1990م). علم النفس العام. ط3: مكتبة غريب بالفجالة. شحاتة، ايهاب. (29-30 أكتوبر 2010م). العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. ورقة مقدمة لمؤتمر السنوي الخامس عشر للإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق إرشادية رحبة مصر: جامعة بنها.

شحادة، سلوى. (2007م). مسببات القلق خبرات الماضي والحاضر ومخاوف المستقبل. القاهرة: معهد البحوث والدراسات العربية.

شحيمة، محمد أيوب. (1994م). مشاكل الأطفال كيف نفهمها المشكلات والانحرافات الطفولية وسبل علاجها. ط1. بيروت: دار الفكر اللبناني.

الشرقاوي، مصطفى. (د.ت). علم الصحة النفسي. بيروت: دار النهضة العربية.

شعيب، خيرى محمد. (2011م). أثر إدارة الذات على فرص التشغيل دراسة تطبيقية على مجتمع خريجي كلية مجتمع تدريب غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

شقيير، زينب. (2002م). الشخصية السوية والمضطربة لدى المرأة الفلسطينية. ط3. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

الشكرجي، أسماء. (2008م). تأثير كل من العدالة التنظيمية في الاحتراق النفسي للعاملين، دراسة استطلاعية لآراء عينة من العاملين في وزارة التربية والتعليم العالي والبحث العلمي (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة بغداد، العراق.

أبو شمالة، رجاء محمد. (2016). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.

الشمري، جاسم فياض. (2005م). الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم. ط1. دمشق: دار المعارف للنشر والتوزيع.

الشناوى، محمد محروس. (1994م). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة: دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع.

شوقي، عبد الله. (2006م). إدارة الوقت ومدارس الفكر الإداري. عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.

أبو شيخة، نادر أحمد. (2009م). إدارة الوقت. عمان: دار المسيرة.

الصابوني، محمد علي. (د.ت). صفوت التفاسير. ط1. بيروت: دار القرآن الكريم.

الصيرفي، محمد. (2008م). إدارة الذات منظور تدريبي. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

الصيرفي، محمد. (2007م). إدارة الوقت. الإسكندرية: مؤسسة حورس الدولية.

ضحيك، سليمان. (2004م). القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الاسلامية، غزة.

الطائي، علي حسون و دهام، علاء. (2008م). تأثير الذكاء الشعوري في الذكاء المنظم "دراسة تطبيقية في الشركة العامة للصناعات الكهربائية. مجلة العلوم الاقتصادية والإدارية بجامعة بغداد 14(52)، 98.

الطائي، علي حسون ورحيمة، سلمى حنينة. (2013م). تأثير إدارة الذات في الجدية في العمل دراسة تحليلية في مستشفى الشهيد غازي الحريري، جامعة بغداد.

طه، فرج. (1993م). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ط1. الكويت: دار سعاد الصباح.

الظاهر، قحطان أحمد. (2004م). مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق. عمان: دار وائل للنشر.

عبد السلام، فاروق سيد. (1990م). دراسة نفسية اجتماعية لبعض المتغيرات المرتبطة بالأوهام. مجلة علم النفس المصرية، ع (4)، 185-197.

عبد الفتاح، كاميليا. (1984م). مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية. القاهرة: مكتبة القاهرة الحديثة.

العبيدي، محمد، والعبيدي، ألاء. (2010م). الإرشاد والتوجيه النفسي. ط1. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.

عثمان، ابراهيم. (2006م). سيكولوجية النمو عند الأطفال. ط1. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

عثمان، مختار. (2007م). علم نفس النمو من الحمل إلى المراهقة. ط1: مكتبة الفلاح.

عسيري، عبير محمد. (2003م). علاقة تشكيل هوية الأنا بكل من مفهوم الذات والتوافق النفسي الاجتماعي والعام لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

عسيري، يحيى. (1999م). مدى توفر سمات الإبداع الإداري في حل المشكلات لدى مديري ومديرات المدارس الثانوية بمدينة الطائف من وجهة نظر المعلمين والمعلمات (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، السعودية.

العقاد، أنز. (2003م). الذكاء الوجداني وإدارة الذات وعلاقتها بالتعليم الموجه ذاتيا. مجلة كلية التربية بجامعة القصيم، ع (2)، 165-150.

العويضة، سلطان. (2008م). الفروق في مستويات أبعاد التوجيه الزمني و لاقتها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية. مجلة رساله الخليج العربي السعودية، 114 (30)، 103-133.

عيد، محمد إبراهيم. (1999م). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالاغتراب. القاهرة: دار الرسالة الدولية للإعلان.

عيسوي، أزهار محمد. (2014). العلاقة بين ممارسة العلاج الواقعي وتحسين إدارة الذات لطالبات المراهقات المتأخرات دراسياً. مجلة دراسات الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية بمصر، 11 (36)، 440-445.

عيسي، حسين. (2013م). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي دراسة ميدانية مقارنة على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي دمشق وسوريا وتعز واليمن (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة دمشق، سوريا.

غالب، فؤاد. (2012م). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي : دراسة ميدانية مقارنة على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي دمشق - سوريا وتعز - اليمن (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة دمشق، سوريا.

الغامدي، صالح. (2009م). اضطراب الكلام وعلاقته بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بمدينة جدة (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعة أم القرى، مكة.

الغامدي، غرم الله. (2009م). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات ودفاعية الإنجاز لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينتي مكة وجدة (رسالة دكتوراة غير منشورة). أم القرى، السعودية.

الغداني، ناصر. (2014م). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة نزوي، الجزائر.

فاضل، علي رمضان. (2011م). قوة السيطرة على النفس. القاهرة: الدار العالمية للكتب الإنسانية.

الفي، إبراهيم. (2013م). قوة التحكم في الذات. القاهرة: سما للنشر والتوزيع.

الفليكاوي، حليلة وعيس، أنور ومعاذ، ياسر (2014م). فعالية برنامج إرشادي عقلائي لتنمية مفهوم الذات لدى بعض من المراهقين بدولة الكويت. مجلة كلية التربية بجامعة السودان، ع(3)، 246-279.

- الفيروز آبادي، مجد الدين محمد. (ب.ت). القاموس المحيط. القاهرة: دار الفكر.
- فيش، وليم. (1985م). مقياس تنسي لمفهوم الذات، ( ترجمه صفوت فرج و سهير كامل). القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- القرني، عوض. (1997م). حتي لا تكون كلا طريقك إلى التفوق والنجاح. السعودية: دار الأندلس الخضراء للنشر والتوزيع.
- القعيد، إبراهيم بن حمد. (2002م). العادات العشر للشخصية الناجحة. ط2. الرياض: دار المعرفة للتنمية.
- الكناني، ممدوح وآخرون. (2002م). المدخل إلى علم النفس. ط2. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الكناني، ممدوح، الكندي، أحمد، جابر، عيسى، الموسوي، حسن (1994م). المدخل إلى علم النفس. ط1: مكتبة الفلاح.
- كوفي، ستيفن. (2002م). العادات السبع لأكثر الناس إنتاجية. نسخة الكترونية
- ماهر، أحمد. (2008م). إدارة الذات. الإسكندرية: دار الجامعة.
- المحاميد، شاكر. (2003م). علم نفس اجتماعي. ط1. عمان: دائرة المكتبة الوطنية.
- محمد، فضيلة عرفات. (2007م). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين محمود، هويده. (2012م). الصلابة النفسية وإدارة الذات وعلاقتها بالصحة النفسية والنجاح الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات لدى طلاب الدبلوم المهنية بكلية التربية. مجلة دراسات عربية في علم النفس بمصر، 11 (541)، 4-618.
- المزيني، سليمان. (2001م). القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي و مستوياته لدى طلاب الجامعة الإسلامية بغزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو مسلم، محمود أحمد والموافي، فؤاد حامد. (2012م). مهارة إدارة الذات وعلاقتها بالتوافق المهني للمعلم. مجلة بحوث التربية النوعية بجامعة المنصورة، ع (34)، 150-155.
- المطوع، آمنه. (2001م). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بتقدير الشخصية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمدينة جازان (رسالة دكتوراة غير منشورة). جامعه أم القري، المملكة العربية السعودية.
- المعاينة، خليل عبد الرحمن. (2000م). علم النفس الاجتماعي. ط1.. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- أبو مغلى، سميح. (2002 م). التنشئة الاجتماعية للطفل. ط1. عمان: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع.

- المليجي، حلمي. (2005م). علم النفس الإكلينيكي. ط1. بيروت: دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- ابن منظور، أبو الفضل. (1994م). قاموس لسان العرب. القاهرة: دار المعارف.
- منيب، تهاني، الكيلاني، عبد الله، حسين، أحمد. (2014م). استخدام إدارة الذات مع ذوي صعوبات التعلم دراسة مرجعية. مجلة الإرشاد النفسي بمصر، ع(39)، 673-706.
- المهيبي، عبد الله. (2004م). فن إدارة الذات. ط1. بيروت: دار النشر الدار العربية للعلوم.
- المياجي، جعفر. (2010م). الحياة الوجدانية. ط1. الأردن: كنوز المعرفة.
- أبو ناجمة، انتصار. (2003م). مذكرة مدخل علم النفس. ط1. الامارات العربية المتحدة: كلية الدراسات الإسلامية العربية وحدة المتطلبات.
- أبو ناهية، صلاح الدين. (1999م). التقويم والقياس النفسي والتربوي مقياس مفهوم الذات للراشدين. مجلة جامعة الأزهر بفلسطين، ع(13)، 13-17.
- أبو النجا، أماني. (2007م): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بكل من السلوك العدواني ومفهوم الذات لدى أطفال دور الأيتام القاطنات ضمن نظام أسري بديل، والقاطنات ضمن نظام الإيواء العادي بمدينتي مكة وجدة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، السعودية.
- الهاشمي، عبد الحميد. (1984). أصول علم النفس العام. جدة: دار الشروق.
- أبو هديوس، ياسرة. (2015م). إدارة الذات وعلاقتها بالذكاء الاجتماعي في ضوء الأنظمة التمثيلية وبعض المتغيرات لدى عينة من الطالبات المتفوقات في جامعة الأقصى. مجلة العلوم التربوية والنفسية بالبحرين، 1(16)، 369-407.
- الهدلي، رخوة بنت عمران. (2010م). إدارة الذات وعلاقتها بالإبداع الإداري لدى مديريات ومساعدات ومعلمات مدارس المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة من وجهة نظرهن (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، السعودية.
- هريدي، كمال. (2012م). العلاج بالفن لدى ذوي الإعاقة السمعية. ط1. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- الهنداوي، علي. (2002م). علم نفس النمو والمرافقة. ط2. الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.
- واطسون، روبرت، وليندجرين. (2004م). سيكولوجية الطفل والمرافق، (ترجمه داليا عزات مؤمن). ط1. القاهرة: مكتبة مدبولي.

## ثانياً-المراجع الأجنبية:

- Anderson, R. D. (2009). *The Implicit Association Test for conscientiousness: An indirect method of measuring personality* (Doctoral dissertation, Bowling Green State University).
- Barlow, V. (2001). *Trust And The Principalship*. Retrived May 9, 2014, from: <http://www.ncbi.nih.gov/pm/artical> .
- Bayliss, E. (2007) . Barriers to Self management & quality of life outcomes in seniors with multiorbidities. *Annual of family Medicine*, (5) 395-402.
- Bishop, M., Frain, M. P., & Tschopp, M. K. (2008). Self-management, perceived control, and subjective quality of life in multiple sclerosis: An exploratory study. *Rehabilitation Counseling Bulletin*.
- Brooks, R. (1999). Stressed out of stressed hardy. Retrieved May 5, 2016, From: [www.drrobertbrooks.com/article](http://www.drrobertbrooks.com/article)
- Cho, Y. J., & Ringquist, E. (2007, October). Trustworthiness, Leadership, and Organizational Performance: A Longitudinal Analysis. In *Prepared for the 9 th National Public Management Research Conference of Public Management Research Association, Tucson, AZ*.
- Gerharet, Megan .W (2004), "Individual Self Management", Miami, USA.
- Gureasko-Moore, S., Dupaul, G. J., & White, G. P. (2006). The effects of self-management in general education classrooms on the organizational skills of adolescents with ADHD. *Behavior modification*, 30(2), 159-183.
- Halim, F. W., Zainal, A., Khairudin, R., Sulaiman, W. S. W., Nasir, R., & Omar, F. (2011). Emotional stability and conscientiousness as predictors towards job performance. *Pertanika Journal of Social Science and Humanities*, 19(SPEC. ISSUE), 139-145.
- Hippler, B. (2000). *Self-management by beginning special education teachers*. (Unpublished Ph.D. Thesis).The Ohio State University, Ohio.
- McDougall, D. & Brady, M. (1998). Initiating and fading self- management interventions to increase math fluency in general education classes. *Exceptional Children*. 64 (2),151-66.
- McDougall, D. (1998). Research on self-management techniques used by students with disabilities in general education settings: A descriptive review. *Remedial and Special Education*, 19(5), 310- 20.
- Meghan,.W. (2004). *Individual self management*. Miami: (n.p.).

- MINZNER, K. E. (2008). *Using self-management to improve homework completion and grades of students with learning disabilities* (Doctoral dissertation, University of Cincinnati).
- Muraven, M., Shmueli, D., & Burkley, E. (2006). Conserving self-control strength. *Journal of personality and social psychology*, 91(3), 524.
- Neini, H., Nevgi, A., & Virtanen, P. I. (2003). Towards self-regulation in web-based learning. *Journal of Educational Media*, 28(1), 49-71.
- Porter.(2006).Emotional Intelligence & Emotional Quotient.
- Redman, B. K. (2004). *Patient self-management of chronic disease: the health care provider's challenge*. Jones & Bartlett Learning.
- Rethink (2003): The Experiences and Views of Self-Management of People With A Diagnosis of Schizophrenia.
- Richa, A. (2012). Relationship Between Self Motivation. *Indian Streams Research Journal*, 2 (7), 152-188.
- Robertson, I. T., Baron, H., Gibbons, P., MacIver, R., & Nyfield, G. (2000). Conscientiousness and managerial performance. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73(2), 171-180.
- Santrock, J.(1998). *Child Development*. New York: McGraw-Hill.
- Searle, A., Norman, P., Thompson, R., & Vedhara, K. (2007). Illness representations among patients with type 2 diabetes and their partners: relationships with self-management behaviors. *Journal of psychosomatic research*, 63(2), 175-184.
- sheila,s.(2006).emotional intelligence in the hospitality industry:a comparison study.doctor in philosophy.
- Sharma, R. N., & Sharma, R. K. (2006). *Advanced educational psychology*. Atlantic Publishers & Dist.
- Stephen M. (2008). Self Management. Retrieved December 19, 2011 from <http://www.autism.org/selfmanage.html>.
- Steuer, F. (1994). *The psychological Development of children*. Pacific Grove: Brooks/Cole.
- Storey,K. (2007). *How to Implement Self-Management Strategies in Supported Employment Settings*. Touro University: Touro University.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
- Tiffany, S. T. (1990). A cognitive model of drug urges and drug-use behavior: role of automatic and nonautomatic processes. *Psychological review*, 97(2), 147-168.



الملاحق

ملحق (1): قائمة بأسماء المحكمين

الرقم	اسم المحكم	المؤسسة التي يعمل بها
1.	د. إيمان الجنابي	جامعة بغداد- العراق.
2.	د. عيسى المحتسب	جامعة الأقصى-غزة.
3.	د. أمجد جمعة	جامعة الأقصى-غزة.
4.	د. عبد الله شراب	جامعة فلسطين -غزة.
5.	د. أحمد أبو طوحينه	برنامج الصحة النفسية - وكالة الغوث
6.	د. نبيل دخان	الجامعة الإسلامية
7.	د. محمد الحلو	الجامعة الإسلامية

ملحق (2): تسهيل مهمة باحثة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**الجامعة الإسلامية - غزة**  
The Islamic University - Gaza

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

هاتف داخلي ١١٥٠

ج س ع / ٣٥  
الرقم ..... ٢٠١٦ / ٤ / ١١٦  
التاريخ .....

الأخوة الأفاضل / وزارة الشؤون الاجتماعية  
حفظهم الله  
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

**الموضوع/ تسهيل مهمة طالبة ماجستير**

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم مساعدة الطالبة/ أميلة جبر عبدالله عوض، برقم جامعي ٢٢٠١٢٠٥٥٦ المسجلة في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق أدوات دراستها والحصول على المعلومات التي تساعد في إعداد رسالة الماجستير والتي بعنوان:

إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حريسي ٢٠١٤ على غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤف علي المناعمة

صورة إلى :-  
❖ الملف.

رما غزوة المناعمة

ص.ب. 108 الرمال، غزة، فلسطين هاتف Tel: +970 (8) 286 0700 فاكس fax: +970 (8) 286 0800  
public@iugaza.edu.ps www.iugaza.edu.ps

### ملحق (3): الاستبانة بصورتها الأولية



الجامعة الإسلامية - غزة.  
عمادة الدراسات العليا.  
كلية التربية.  
قسم علم النفس.

بسم الله الرحمن الرحيم  
استبانة إدارة الذات والاتزان الانفعالي في صورتها المبدئية المعدلة  
إعداد: أميلة جبر عوض

\*\*\*\*\*

سعادة الأستاذ الدكتور / ..... حفظه الله ،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، ، ،

الموضوع / تحكيم استبانة إدارة الذات والاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014  
على غزة

تقوم الباحثة بإعداد دراسة لنيل درجة الماجستير في اختصاص صحة نفسية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، بعنوان (إدارة الذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة). إشراف الأستاذ الدكتور/ جميل حسن الطهراوي، أستاذ الصحة النفسية، رئيس قسم علم النفس سابقاً.

ولتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بإعادة صياغة فقرات استبانة إدارة الذات،

إعداد: هويدة حنفي محمود، ليتلاءم مع البيئة الفلسطينية، ويتكون من ( 52 ) فقرة .

وأيضاً لتحقيق أهداف الدراسة، قامت الباحثة بإعادة صياغة فقرات استبانة الاتزان

الانفعالي، إعداد: عادل محمد محمود العدل، ليتلاءم مع البيئة الفلسطينية، ويتكون من ( 111 )

فقرة . وإذ تثنى جهودكم البناءة والسديدة، ترحو منكم التكرم بقراءة فقرات المقياس المذكور

أعلاه، ووضع التعديلات والتوجيهات المناسبة، للاستفادة منها في وضع المقياس في صورته

النهائية.

**وتعرف إدارة الذات مفاهيمياً "** مجموعة من المهارات والآليات يستخدمها الفرد في

مواقف متعددة لتحسين سلوكه وتحديد احتياجاته، ومن ثم تحقيق أهدافه التي تسعى إليها

وتتضمن مهارة إدارة الوقت، وإدارة الانفعالات وإدارة العلاقات الاجتماعية والثقة بالنفس والدافعية

الذاتية، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها زوجة الشهيد في المقياس المستخدم

لذلك، وتشمل الأبعاد التالية:

**إدارة الوقت:** و يقصد بإدارة الوقت " قدرة الفرد على الاستخدام الرشيد للوقت من خلال

تحديد الاحتياجات، ووضع الأهداف لتحقيقها، والأولويات للمهام المطلوبة من خلال

التخطيط، و الالتزام، و التحليل، و المتابعة، و عمل جداول الأعمال بالإضافة إلى تقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة.

**إدارة الانفعالات و يقصد بإدارة الانفعالات** : مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة، و القدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة، و تهدئة النفس، و إظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوعها (سعادة حزن خوف غيرة) و شدتها (معتدل متطرف).

**إدارة العلاقات الاجتماعية و يقصد بإدارة العلاقات الاجتماعية** : قدرة الفرد علي تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين و استثمارها من خلال التواصل معهم و حل المنازعات بينهم و التأثير فيهم و تمتعه بمهارة الإقناع، و تشجيع و دعم قدرات الآخرين من خلال التغذية الراجعة و الإرشاد و قيادته للأمور و شمولية رؤيته بالإضافة إلى التعاون و السعي، لتحقيق الأهداف من خلال العمل في فريق".

**الثقة بالنفس و يقصد بالثقة بالنفس** : شعور عام يكونه الفرد عن ذاته يتضمن إحساسه بقيمته، و تقبله لذاته، و تقديره و احترامه لها باعتباره يمتلك من القدرات و الإمكانيات و المهارات التي تؤهله؛ ليعتمد على ذاته في الحكم و التصرف بطرق ملائمة للمواقف التي يتعرض لها .

**الدافعية الذاتية و يقصد بالدافعية الذاتية** : قدرة الفرد على تحفيز ذاته، و استثارة الهمة في نفسه، لتحقيق أهدافه، و توجيه الانفعالات لحشد الطاقة، و بذل الجهد، و المثابرة، و الاستمرارية من أجل بلوغ الغايات، و مواجهة الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل.

**وكذلك تعرف الباحثة إدارة الذات** : بأنها قدرة الفرد على ضبط سلوكه و توجيهه، و معرفة الفرد لطبيعة إحساسه ومشاعره وكيفية التعامل مع هذه المشاعر وإدارته لها والسيطرة عليها وتوظيفها إيجابيا في نشاطاته الحياتية المختلفة، ليكون قادرا على التكيف والتغيير حسب الضرورة.

**وتعرف الاتزان الانفعالي مفاهيمياً** : بأنه حالة من التروى والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة بالنفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة ف لديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب.

**وكذلك تعرف الباحثة الاتزان الانفعالي** : بأنه هو التحكم و السيطرة على الانفعالات و التعامل بمرونة مع المواقف و الأحداث الجارية منها و الجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف الأخرى.

وإذ تشتم جهودكم البناءة والسديدة، ترحبو منكم التكرم بقراءة فقرات المقياس المذكور أعلاه، ووضع التعديلات والتوجيهات المناسبة، للاستفادة منها في وضع المقياس في صورته النهائية .

وتقبلوا فائق الاحترام والتقدير

الباحثة/ أميلة جبر عوض

## استبانة إدارة الذات

	لا تنتمي	تنتمي	العبارة
<b>البعد الأول: إدارة الوقت:</b>			
			1. أقضي وقتي في اعمال مفيدة
			2. احترم مواعيدي مع الاخرين
			3. أنجز المهام المطلوبة مني في الوقت المحدد
			4. أحدد وقت لاستذكار دروس ابنائي يوميا
			5. التزم بحضور المحاضرات الدينية في المسجد
			6. التزم بتنفيذ جدول أعمال بيتي في مواعيده
			7. أخصص وقتا لترتيب بيتي يوميا
			8. أحدد أولويات أداء المهام التي أقوم بها
			9. أخصص وقتاً لترفيه أبنائي يتوازن مع أوقات دراستهم
			10. لدي قدرة على تحديد الوقت المستغرق لإنجاز مهامى المختلفة
			11. أكتب فكرة بما يجب ان اقوم به من مهام
			12. أخطط لمستقبل أبنائي
			13. أحدد متي أحقق أهدافي.
<b>البعد الثاني: إدارة الانفعالات :</b>			
			1. أغضب بسرعة
			2. انفعالي السريع يسبب لي مشاكل مع الاخرين
			3. يطلب الاخرين مني خفض صوتي في أثناء المناقشات
			4. أتمتع بالصبر في جميع المواقف
			5. يصعب علي أن أسيطر على اندفاعاتي القوية
			6. أهدئ من انفعالاتي الناتجة عن أية مشكلة تواجهني
			7. مزاجي سيئ في معظم الأوقات
			8. احتفظ بمشاعري الداخلية دون إظهارها
			9. لدي قدرة على طرد الحدث من ذاكرتي
			10. من الصعب استنارتي انفعاليا
			11. أظهر الانفعال المناسب للمواقف المختلفة
<b>البعد الثالث: إدارة العلاقات الاجتماعية:</b>			
			1. أتجنب المواقف التي اتخذ فيها قرارات تخص الاخرين
			2. يسعدني أن أكون مؤثرا في الآخرين

لا تنتمي	تنتمي	العبرة	
		أتبع الآخرين أكثر من قيادتي لهم	3.
		أتسامح مع من يسيء لي	4.
		يبوح لي أصدقائي بأسرارهم الخاصة	5.
		أرحب بقيادة المناقشات الجماعية	6.
		يقلقني التواجد مع عدد كبير من الناس	7.
		أمتنع عن الحديث مع الناس عند اختلاف معهم في الرأي	8.
		يطلب أصدقائي مني النصيحة عند الحاجة	9.
<b>البعد الرابع الثقة بالنفس :</b>			
		أثق بقدراتي للتعامل مع المشكلات	1.
		أشعر بالثقة في نفسي معظم الأوقات	2.
		لا أضع نفسي في مواقف تقلل من اختزامي أمام الآخرين	3.
		أنا غير راضٍ عن نفسي	4.
		عندما أفشل في عمل شيء أكرر المحاولة حتي أنجح في أدائه	5.
		أنا سعيد بمظهري الشخصي	6.
		أأخذ قرارات صائبة باستمرار	7.
		قدراتي تؤهلني للنجاح في الحياة	8.
		أعرف طبيعته الأعمال التي أجيدها	9.
<b>البعد الخامس الدافعية الذاتية :</b>			
		أتحدى نفسي لإتمام المهام الموكلة إلي	1.
		من المهم أن أحقق نجاحاً يشيد به الجميع	2.
		أصر على إنجاز المهام التي بدأت بأدائها	3.
		أكافئ نفسي عندما أنجز مهامي الصعبة	4.
		أتفاعل بأني أستطيع أداء المهام بكفاءة عالية	5.
		من الصعب مواجهة الأحداث غير السارة	6.
		توجد أشياء تمنعني من تحقيق طموحاتي	7.
		لدي قدرة على تجاوز الصعاب	8.
		أتغلب على أحداث الحياة السيئة بنجاح	9.
		أستطيع تحقيق النجاح	10.

## استبانة الاتزان الانفعالي

لا تنتمي	تنتمي	العبارة	
		أشعر أن بداخلي كثيرا من الصراعات	1.
		أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي	2.
		أنا حساس جدا من سخرية و تهكم الآخرين	3.
		أشعر كثيرا بالخوف و الرهبة من المواقف الجديدة	4.
		الحلول الوسطية لبعض للمشكلات تكون مجدية	5.
		يجب على الإنسان ألا ينسى الإساءة مهما طال الزمن	6.
		أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد	7.
		أعاني كثيرا من الصداع	8.
		يمكنني أن أعيش في الضوضاء و في المناطق المزدحمة	9.
		أتمتع بصحة جيدة أغلب الأحيان	10.
		أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي	11.
		أستطيع العمل في الضوضاء و الضجيج	12.
		الحياة الدنيا مليئة بالمتاعب	13.
		أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين	14.
		لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا	15.
		أقبل النقد حتى و لو كان في غير محله	16.
		أشعر كثيرا بتأنيب الضمير	17.
		أزعج من الأخبار المؤلمة	18.
		أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب	19.
		بسهولة أعترف بخطئي و أقدم الاعتذار المناسب	20.
		أتضايق من كثرة المناقشة و الجدل	21.
		أشعر بالرضا تماما عن حياتي و نفسي	22.
		تتناوبني كثيرا حالات الفتور و اللامبالاة	23.
		أشعر أن كل يوم جديد سيكون أفضل	24.
		أتناول كثيرا من العقاقير المهدئة و المنومة	25.
		أعاني كثيرا من الأرق	26.
		أنا عصبي جدا في المواقف التي تستحق ذلك	27.
		أنا الذي أبدأ غالبا بمصالحة من يخاصمني	28.
		أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت	29.



لا تنتمي	تنتمي	العبارة	
		أثور بسهولة و لأسباب تافهة	30.
		أشعر بالخجل عند التحدث أمام الآخرين	31.
		أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به	32.
		أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	33.
		يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين	34.
		أتحمل الإساءة من الآخرين و أسامحهم	35.
		كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني	36.
		أعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي	37.
		أشعر بالارتياح في حلقات النقاش	38.
		بسهولة أجد التعرف على أصدقاء جدد	39.
		أنا قادر على إنجاز ما أطمح إليه	40.
		عندما أنفعل و أثور أعاني من التأناة و التلعثم	41.
		أشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب	42.
		أنظر إلى نفسي كثيراً على أنني فاشل	43.
		أجد صعوبة في البقاء وحدي	44.
		عادة ما أظل حائرا بين مميزات فكرة و عيوبها	45.
		أتعامل مع معظم المواقف بسهولة و يسر	46.
		أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين	47.
		أشعر دائما بالهدوء الداخلي والاطمئنان	48.
		أعتقد أنني لست سعيدة الحظ	49.
		أنا غير مسؤول عما يحدث لي	50.
		أقبل آراء الآخرين حتي ولو أعتقدت أنهم أقل مني	51.
		نادرا ما أكون فخورا بما حققت من أشياء	52.
		أشعر أن أهتمامتي تتغير بسرعه	53.
		أفكر كثيراً قبل القوم علي عمل ما	54.
		لا أتردد كثيرا عند اتخاذ قرار ما	55.
		إيماني بقضية ما يجعلني أقاتل في سلبيتها	56.
		أغتاظ جداً ممن يعارضني في الرأي	57.
		أعتقد أنني محبوب جداً من الآخرين	58.
		يضايقني جداً اللوم والعتاب حتي لو أستحقه	60.
		أري أن العفو والصفح من شيم الضعفاء	61.

لا تنتمي	تنتمي	العبارة	
		يجب على الإنسان أن يغير من أساليبه حتي يصل إلى الهدف	62.
		لا بد من رد الإساءة مهما كانت العواقب	63.
		يجب على الإنسان أن يجازف ويخاطر حتي ينجح	64.
		أرفض الخروج للعمل مهما كانت المبررات	65.
		أرحب كثيراً بالمناقشات والحوار	66.
		أقبل رأي الآخرين حتي لو خالفني الرأي	67.
		كثيراً ما أشعر أن الآخرين يسخرون مني	68.
		معظم الناس يمتدحوني	69.
		يجب على الإنسان ألا ينسى الجميل مهما طال الزمن	70.
		أري أنه لا توجد حرية دون قوانين وضوابط تحكمها	71.
		يجب على الإنسان أن ينتقم حتي لو بعد فترة	72.
		أحب الرحلات الجماعية	73.
		لا أحب أن أفشي أسراري للآخرين	74.
		يروني لي أصدقائي كثيراً من أسرارهم	75.
		أؤمن بالمقولة الرحمة فوق العدل	76.
		أفضل الحياة العشوائية دون قيود	77.
		أتأثر كثيراً بمصائب الآخرين	78.
		أري أن من الصعب على الإنسان أن يغير من عاداته	79.
		لا أغير رأيي بسهولة	80.
		أفضل في التركيز في قضية واحدة وتجميع الافكار حولها	81.
		أشعر بالإكتئاب كثيراً عند استيقاظي في الصباح	82.
		يمكنني أن أعذر نيابة عن الآخرين إذا ما أخطأوا	83.
		أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مصائب	84.
		عادة أستعين بالكثيرين في حل المشاكل التي تواجهني	85.
		لا أرحب كثيراً في أن أكون شخصا آخر	86.
		أستطيع التحدث أمام حشد من الناس بسهولة	87.
		أنزعج كثيراً من الأمراض المعدية	89.
		أخاف كثيراً من أشياء كثيرة مثل الموت	90.
		أري أنه يجب على أي شخص أن يذهب إلى الطبيب فور الإحساس بالألم	91.
		أنا متفائل جداً بالمستقبل	92.
		إذا وقعت في مصيبة أعتقد أنني أستحقها بسبب إثم ارتكبته	93.

لا تنتمي	تنتمي	العبارة	
		لا أثق في أي شخص	.94
		لا بد أن أخذ حذري قبل القدوم على مخاطرة	.95
		تنتابني لحظات شفقة وعطف على الآخرين	.96
		أري أن من الصعب وجود أشخاص مخلصين	.97
		أنام عدداً كبيراً جداً من الساعات	.100
		أشك في كثير من الأفعال التي أقوم بها	.101
		أري أن لغة الحوار والمناقشة مضيعة للوقت	.102
		يجب أن تكون الأمور محددة تحديداً تاماً	.103
		تسير حياتي وفق خطة	.104
		أتأثر بشدة إذا رأيت شخصاً يتألم	.105
		أعرف أنني أفرح بشدة	.106
		ألوم نفسي دائماً إذا عاملت أحداً ما بجفاء	.107
		إذ اواجهني موقف محزن أحزن بشدة	.108
		أري أنني أستطيع المرونة والتكيف مع المشكلات الحياتية	.109
		أقضي كثيراً من اللحظات في سعادة	.110
		أري أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على المصاعب مهما كانت	.111

#### ملحق (4): الاستبانات بصورتها النهائية



الجامعة الإسلامية - غزة.  
عمادة الدراسات العليا.  
كلية التربية.  
قسم علم النفس.

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي / زوجة الشهيد،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

إليكم استبانة إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة والذي أعدتها الباحثة من أجل قياس مستوى إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة، وذلك في إطار دراسة ماجستير بعنوان (استبانة إدارة الذات والالتزان الانفعالي لدى زوجات شهداء حرب 2014 على غزة).

حيث تتكون هذه الاستبانة من ( 112 فقرة ) وأمام كل فقرة من فقرات الاستبانة بدائل هي كالتالي: موافق بشدة ، موافق ، محايد ، معارض ، معارض بشدة  
لذا أرجو قراءة كل فقرة من فقرات الاستبانة والإجابة عنها بدقة وموضوعية وذلك بوضع علامة ( × ) أما البديل الذي ترينه مناسباً لحالتك.

مع العلم أنه لا يوجد هناك عبارات صحيحة وأخرى خطأ، وإنما هي تعبير عن الآراء الشخصية للفرد، وأن نتائج هذه الاستبانة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط، وسيتم التعامل معها بسرية تامة. شاكرين حسن تعاونكم معنا، ،

البيانات الأولية:

المستوي التعليمي:	<input type="checkbox"/> ثانوية فما أقل	<input type="checkbox"/> بكالوريوس	<input type="checkbox"/> ماجستير
العمل:	<input type="checkbox"/> تعمل	<input type="checkbox"/> لا تعمل	
جهة الإيواء:	<input type="checkbox"/> بيت مستقل	<input type="checkbox"/> مع أهل الزوج	
السن:	<input type="checkbox"/> 20- 30	<input type="checkbox"/> 30- 40	<input type="checkbox"/> 40 إلى 50
عدد أفراد الأسرة:	<input type="checkbox"/> 1- 3	<input type="checkbox"/> 4- 7	<input type="checkbox"/> 8 فأكثر
طبيعة الاستشهاد:	<input type="checkbox"/> الزوج:	<input type="checkbox"/> الزوج مع أحد أفراد الأسرة	
هدم المنزل :	<input type="checkbox"/> كلي	<input type="checkbox"/> جزئي	

مع تحيات الباحثة

أميلة جبر عوض

### استبانة إدارة الذات

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	أقضي وقتي في أعمال مفيدة					
2.	أحافظ على مواعيدي بدقة					
3.	أنجز مهامي في الوقت المحدد					
4.	أحدد وقتاً لمتابعة دورس أبنائي يومياً					
5.	أواظب على حضور المحاضرات الدينية في المسجد					
6.	ألتزم بتنفيذ متطلبات البيت بموعدها.					
7.	أخصص وقتاً لترتيب بيتي يومياً					
8.	أضع أوليات عند أداء مهامي الشخصية					
9.	أحدد وقتاً مناسباً لترفيه نفسي وأبنائي					
10.	لدي قدرة على تحديد الوقت المستغرق لإنجاز مهامي المختلفة					
11.	أستطيع إيجاد عدة وسائل في إدارة وقتي					
12.	أغضب بسرعة					
13.	انفعالي السريع يسبب لي مشاكل مع الآخرين					
14.	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي خلال المناقشات					
15.	يظل لدى الأمل والتفاؤل أمام أحزاني					
16.	أسيطر على نفسي بعد أية أمر مزعج					
17.	أهدئ من انفعالاتي الناتجة عن أي مشكلة تواجهني					
18.	أحتفظ بمشاعري الداخلية دون اظهارها					
19.	لدي قدرة على مواجهة صراعات الحياة					
20.	يصعب استثارتي انفعالياً					
21.	أظهر الانفعال المناسب في الموقف المناسب					
22.	أتجنب المواقف التي أتخذ فيها قرارات تخص الآخرين					
23.	يعتبرني أصدقائي وأقاربي مصدراً للثقة					
24.	أهتم بمشاعر الآخرين					
25.	أتفاعل مع زملائي وأقاربي بشكل إيجابي					
26.	أبتادل الآراء والأفكار مع الآخرين بتقبل وترحاب					
27.	أتمكن من تحمل مسؤولياتي					
28.	أتحدث مع الآخرين بطريقة مهذبة					

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
29.	أستطيع إقناع الآخرين بسهولة					
30.	أعبر عن مشاعري بكل حرية					
31.	أتسامح مع من يسيء لي					
32.	يبوح لي اصدقائي بأسرارهم الخاصة					
33.	أرحب بقيادة المناقشات الجماعية					
34.	أفضل التواجد مع عدد كبير من الناس					
35.	أصغي إلى الجميع بالرغم من اختلاف الرأي					
36.	أعتبر نفسي موضعاً للثقة مع الآخرين					
37.	أثق في قدراتي للتعامل مع المشكلات					
38.	ثقتي في نفسي كبيرة					
39.	أبتعد عن وضع نفسي في مواقف تقلل من احترامي أمام الآخرين					
40.	أشعر بالرضا عن نفسي					
41.	إذا واجهتني مشكلة صعبه فإنني أستمر في المحاولة حتي أتوصل الي حلها					
42.	أنا راضٍ عن مظهري الشخصي					
43.	قدراتي تؤهلني للنجاح في الحياة					
44.	أجيد الأعمال التي تتسجم مع قدراتي					
45.	أحب أن أعمل بجد من أجل التحدي					
46.	أسعى إلى تحقيق مركز مرموق في المجتمع					
47.	لدي إصرار وعزيمة حتى أصل بالعمل لنهايته					
48.	أكافئ نفسي عندما أنجز مهمي الصعبة					
49.	أشعر أن لدي قدرة على تحمل المسئوليات الموكلة إلي					
50.	أستطيع تجاوز الأحداث المؤلمة بسرعة					
51.	أتغلب على كل المعوقات التي تحول دون تحقيق طموحاتي					
52.	تقديري لذاتي مرتفع					
53.	أتغلب على أحداث الحياة السيئة بنجاح					
54.	لدي رغبة قوية في أن أكون من المتميزات في محيطي الاجتماعي.					

## استبانة الاتزان الانفعالي

م	العبرة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
1.	أشعر بالاطمئنان الداخلي					
2.	أنا راضية تماماً عن حياتي رغم المعاناة التي أعيشها					
3.	أشعر بالحساسية الزائدة اتجاه الآخرين					
4.	أشعر كثيراً بالخوف و الرهبة من المواقف الجديدة					
5.	أرفض الحلول الوسطية للمشكلات .					
6.	يجب على الإنسان ألا ينسى الإساءة مهما طال الزمن					
7.	أستطيع العمل في الضوضاء و الضجيج					
8.	لو لم يكن الانتحار حراماً لفكرت فيه جيداً					
9.	أقبل النقد حتى و لو كان في غير محله					
10.	أشعر كثيراً بتأنيب الضمير					
11.	أنزعج من الأخبار المؤلمة					
12.	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب					
13.	بسهولة أعترف بخطئي و أقدم الاعتذار المناسب					
14.	أتضايق من كثرة المناقشة و الجدل					
15.	أشعر بالرضا تماماً عن حياتي و نفسي					
16.	تتناوبني كثيراً حالات الفتور و اللامبالاة					
17.	أشعر أن كل يوم جديد سيكون أفضل					
18.	أشعر بالعصبية في المواقف المختلفة					
19.	أنا الذي أبدأ غالباً بمصالحة من يخاصمني					
20.	أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت					
21.	أثور بسهولة و لأسباب تافهة					
22.	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به					
23.	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية					
24.	أتحمل الإساءة من الآخرين و أسامحهم					
25.	كثيراً ما أشعر بأن من حولي ينظرون إلي بعين الرأفة					
26.	أشعر بالارتياح خلال الحديث مع الآخرين					
27.	بسهولة أجيد التعرف على أصدقاء جدد					
28.	أشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب					
29.	أجد صعوبة في البقاء وحدي					
30.	أتعامل مع معظم المواقف بسهولة و يسر					

م	العبارة	موافق بشدة	موافق	محايد	معارض	معارض بشدة
31.	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين					
32.	أعتقد أنني لست سعيدة الحظ					
33.	أنا غير مسؤولة عما يحدث لي					
34.	أحترم آراء الآخرين					
35.	أشعر أن إهتماماتي تتغير بسرعة					
36.	أفكر قبل تنفيذ أي عمل					
37.	لا أتردد كثيراً عند إتخاذ قرار ما					
38.	يضايقني جداً اللوم والعتاب حتي لو أستحقه					
39.	أرحب كثيراً بالمناقشات والحوار					
40.	يجب على الإنسان ألا ينسى الجميل مهما طال الزمن					
41.	أحب الرحلات الجماعية					
42.	لا أحب أن أفشي أسراري للآخرين					
43.	يروى لي أصدقائي كثيراً من أسرارهم					
44.	أفضل الحياة العشوائية دون قيود					
45.	أتأثر كثيراً بمصائب الآخرين					
46.	أرى أن من الصعب على الإنسان أن يغير من عاداته					
47.	أرى أنني من الصعب تغيير رأيي					
48.	أشعر بالالاكتئاب كثيراً عند استيقاظي في الصباح					
49.	أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مصائب					
50.	لا أرغب كثيراً في أن أكون شخصا آخر					
51.	أستطيع التحدث أمام حشد من الناس بسهولة					
52.	لا أثق في أي شخص					
53.	لا بد أن آخذ حذري قبل القبول على مخاطرة					
54.	تنتابني لحظات شفقة وعطف على الآخرين					
55.	أنام عدداً كبيراً جداً من الساعات					
56.	أشك في كثير من الأفعال التي أقوم بها					
57.	أرى أن المناقشة مع الآخرين تضيع الوقت					
58.	إذا واجهني موقف محزن أحزن بشدة					



ملحق (5): إحصائية وزارة الشؤون الاجتماعية للعدوان على غزة حرب 2014م

عدد الشهداء	المحافظة
250	غزة
188	شمال غزة
135	الوسطى
273	خانيونس
188	رفح