



جامعة المنصورة
كلية التربية



الاتزان الانفعالي وعلاقته بأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين وغير الجانحين في مدينة جدة

إعداد

الباحث / حسين بن أحمد بن حسين الزهراني

إشراف

د/ عماد متولي أحمد ناصف

استاذ الصحة النفسية المساعد
بقسم التربية وعلم النفس

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١١٠ – إبريل ٢٠٢٠

الاتزان الانفعالي وعلاقته بأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين وغير الجانحين في مدينة جدة

حسين بن أحمد بن حسين الزهراني

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى : التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الجانحين وغير الجانحين من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وقام الباحث بتصميم استبانة لتحقيق أهداف الدراسة ، وتكونت الأداة من جزئين: مقياس الاتزان الانفعالي و استمارة بيانات حول أسلوب قضاء وقت الفراغ (من إعداد الباحث)، حيث تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، لحساب صدق الأداة، ومعامل كرونباخ - ألفا لحساب ثبات الأداة. والتكرارات والنسب المئوية للتعرف على الخصائص الديموغرافية للعيينة. واختبار ت. للكشف عن مستوى دلالة الفروق الإحصائية لمتوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة. واختبار تحليل الانحدار البسيط

وقد توصلت الدراسة الى مجموعة من النتائج كان من أبرزها: وجود علاقة ارتباطية ضعيفة دالة إحصائياً عند مستوى معنوي 0,01 بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة ، كما أن هناك علاقة ارتباطية متوسطة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب غير الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة ، حيث يمكن التنبؤ بأسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال حالة الاتزان الانفعالي .

وفي ضوء هذه النتائج تم تقديم مجموعة من التوصيات ومن أهمها: العمل على رفع الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الجانحين لما له من أثر كبير في أسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال برامج ارشادية مقننة، و تكليف الطلاب بأنشطة علمية ومشاركتهم بالفعاليات في المدرسة والأنشطة المختلفة لتنمية ذاتهم وتكوين اتجاه إيجابي لديهم.

Abstract

The study aimed to identify the relationship between emotional equilibrium and the method of spending free time among delinquents and non-delinquents in high school in Jeddah city. The study followed the comparative descriptive approach. The researcher designed a questionnaires to achieve the goals of the study. The methods consisted of two parts: the emotional equilibrium scale and data form centered on leisure time. Pearson correlation coefficient was used to calculate instrument validity, and Cronbach-alpha coefficient was used to calculate instrument reliability. Duplication and percentages to identify the demographic characteristics of the sample. T test to reveal about the level of significance of the

statistical differences for the mean of the responses of the study sample individuals and simple regression analysis test.

The study reached a set of results, the most prominent of which were a weak correlation relationship statistically significant at a level of 0,01 between emotional equilibrium and the style of spending free time among delinquent students in high school in Jeddah. There is an intermediate correlational relationship statistically significant between emotional equilibrium and a method spending free time for non-delinquent students in high school in Jeddah where the style of spending free time can be predicted through a state of emotional poise.

In light of these results, a set of recommendations were presented, the most important of which are raising the emotional balance among delinquent students because of its great impact on the style of spending free time through inductive program, assigning students to scientific activities and encouraging them to participate in various school activities to develop themselves and to gain them positive tendency.

مقدمة:

تواجه البشرية في هذا العصر الكثير من المشكلات التي أحدثتها تعقيداته ، وزادت نتيجة لذلك الكثير من المتاعب النفسية والاجتماعية والاقتصادية ، واصبح الاتزان الانفعالي للإنسان مهددا بكثير من المخاطر التي تتجدد كل يوم للخلافات الدائمة بين البشر والحروب والكوارث الطبيعية إلى غير ذلك .

ونتيجة للانتهاكات الكبيرة التي تنقلها وسائل الاعلام في كثير من أرجاء العالم تصيب المشاهد بالإحباط فقط عند المشاهدة فما بال الذي يعايش هذه الاحداث ، فالفرار من الاقدار امر لا ينتهي إلا بوقوع القدر نفسه وهو من عند الله سبحانه وتعالى يعز من يشاء ويذل من يشاء بيده الخير وهو على كل شيء قدير . وفي كثير من آيات القرآن الكريم يذكر الله البلاء الذي يعقبه الخير بعد الصبر على البلاء والصبر على الصبر نفسه ، وهذا هو المحك الحقيقي للتوازن الانفعالي عند الانسان جاء القرآن الكريم من عند الله سبحانه وتعالى من قبل أكثر من اربعة عشر قرنا من الزمان ، وفي هذا السياق حلت الكثير من المشكلات الانفعالية بطريقة ذاتية من عند الانسان نفسه ، وبطرق عديدة للاتزان الانفعالي أشارت إليها الكثير من الدراسات والبحوث وعقدت من أجلها المؤتمرات و اقيمت الندوات.

الغضب واحد من اهم انواع الانفعال له تأثيراته النفسية والجسمية على الانسان ، والنفس البشرية شديدة الحساسية، يقول تعالى : " إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (٢١) " (المعارج : ١٩-٢١) فهذا الجزع والخوف عند الانسان هو

طبيعة إنسانية خلقها الله تعالى لتسكن نفس الانسان إلا انه سبحانه وتعالى جعل من الغضب وسائر الانفعالات الاخرى المشابهة له في النفس الانسانية وسيلة للخير فكبح جماح الغضب امر يكافئ الله سبحانه وتعالى عليه أجزل المكافأة ويدخل في اعتبار الجهاد، جهاد النفس ، ويربي المسلم على الطاعات ويتحمل عن طريق كبح جماح الغضب وكل الانفعالات الاخرى تربية لتهديب النفس وسكونها ، وتتكون من خلال ذلك الصحة النفسية والنظرة الايجابية للحياة بفعل ما يبتغيه الانسان من وعد الله تعالى للكاشمين الغيظ .

في قوله تعالى ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (آل عمران: ١٣٤)

الاتزان في كل شيء هو ميزان العدالة والاتزان النفسي هو معالجة الأمور بالتساوي والتحكم في النفس وصددها عن الانفعالات ، ويمثل الامر الوسط في التعامل مع الحياة وفي نزعات النفس وجعلها مطمئنة توازن بين صحتها النفسية وتوازنها ، وما يحيق بها من عوامل واحداث تؤدي للانفعال السلبي بشكل أو بآخر .

والحياة لا تقف عند الخير كله ولا الشر كله فهي صنوان ما بين الخير والشر ، وهذه حقيقة ثابتة ولكن ما ليس هو ثابت هو تصرف الانسان نحوها باختلاف في مواجهتها بين الخير والشر بفروق فردية واضحة ، النفس المؤمنة الشجاعة التي تربت على الطاعات تحافظ على توازنها والنفس إلى ان ينقشع الحدث المؤلم؛ والنفس الجزعة ضعيفة الايمان تتأرجح نحو الامراض النفسية إن اقشع الحدث وزال . وهذا الميزان الانفعالي او التوازن الانفعالي يؤتيه الله لمن يشاء .

ويمكن الاتزان الانفعالي في المعيشة لظروف الحياة القاسية والاتجاه نحو التفاؤل ونبذ التشاؤم والافكار السالبة ، ومواجهة صعاب الحياة بالقبول والرضا وكذلك السهولة بالقناعة ورباط الجأش لان من الأحداث المفرحة ما يخرج الإنسان عن الاتزان بنفس القدر الذي يحدثه الحزن الناتج من قسوة الظروف ووقوع الأقدار التي تشق على النفس ، فيختل ميزان الانفعالات عند الانسان . (نادية أبو دنيا، ٢٠٠٣ ، ١٢٨)

"الوقت جزء هام من العلاقات الاجتماعية يربط الفرد بالأسرة وكل أطراف المجتمع الذي يعيش فيه ، ويؤثر ويتأثر به سلباً وإيجاباً ، عن طريق العادات والتقاليد وجملة السلوكيات السالبة التي قد تظهر بعض الانحرافات والجنوح وخاصة بين الشباب ، لذلك فأن إدارة الوقت هو أحد

المحكات الرئيسية في عملية التوازن والوعي به هو جزء هام من تحقيق جودة الحياة" (أبو شيخة، ١٩٩١، ٩٩).

مواجهة الظروف الصعبة هو جزء من التعامل الايجابي نحو الاتزان النفسي بجعل التعايش مع الظروف الضاغطة جزء من التعامل مع الحياة نفسها بأريحية وبنفس متفائلة ترى في زوال الاحداث المؤلمة أمراً لا بد منه ولعل هذا هو معنى من معاني الايمان ولا يكتسبه الانسان إلا من الصبر على الاقدار المحتمة التي قدرها الله سبحانه وللخير ليس لضرر الانسان طالما انه سبحانه وتعالى اصطفاه من بين مخلوقاته جميعاً حتى الملائكة سجدت له ، وهو الذي يعفو عن المسيء ، ويغفر كل الخطايا والذنوب لحبه للإنسان وتقديره له ورحمته وهذه المعاني ميزان هام في حياة الانسان الانفعالية السماوي الذي قدره الله تعالى وليس بتقدير من البشر .

وكون ان الانسان يضجر من الأحداث الضاغطة فتختل ميزان انفعالاته وتتأرجح وتسقط في هاوية الغضب وعدم الرضا فهو من عند الانسان نفسه ولم تجلبها الظروف فهي مقدرة ، فالتحكم في المشاعر والانفعالات وتناول الامور بالتعقل امر يساعد على تحمل الأحداث الضاغطة ويؤدي ذلك إلى حسن التوافق النفسي والاجتماعي" (عبد الواحد ، ٢٠١١ ، ٣٣).

مشكلة الدراسة:

الاتزان الانفعالي أحد مكونات الشخصية وهو أساسها الذي تعتمد عليه والموجه للسلوك الدافع من النفس والمحرك للتصرفات ايجابية كانت ام سلبية .

ولهذه الأهمية للانفعالات عند الانسان يتوجب السيطرة عليها للحصول على التوافق النفسي ، ومحاولة الخروج من الضغوط الحياتية إلى بر الأمان باستخدام كل العوامل الدافعة المؤدية لذلك مثل الصبر والرضا والقبول بالقضاء والقدر ، كما يمثل التخطيط السليم جزء من الخروج من المأزق والضغوط بطريقة ذكية ، واستخدام عامل الوقت والمرونة بدرجة تجعل الخروج من الصعوبات والضغوط أمراً حتمياً يساهم في التوازن النفسي بدرجة عالية ويصبح التعامل مع النفس بهذه الصورة أحد سماتها التي تواجه الانفعالات السلبية بإيجابية وتعقل . (سامية القطان، ١٩٨٦، ١١٣)

المرحلة الثانوية في سن عمرية هامة للطلاب من الجنسين فهي بداية الاحساس بالمستقبل والإعداد له بصورة جدية ، وفيها تكثر الانفعالات بين التفكير في المستقبل وموانع الواقع من تحقيق الرغبات ويؤدي الصراع فيما بين ذلك إلى كثير من انفراط عقد الانفعالات ومن هذا

الاتجاه فإن طبيعة هذه المرحلة طبيعة انفعالية من الدرجة الاولى او عاطفية تتسبب في كثير من الانفعالات الايجابية او السلبية ، وقد تناولت دراسات كثيرة في البحث التربوي العلاقة بين هذه المرحلة والاتزان الانفعالي او عدمه بمتغيرات واضحة وواقعية كدراسة خيرة التواتي (٢٠١٤) لمعرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح" ، ودراسة مبارك (٢٠٠٨) حول الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرأنهم العاديين ، ودراسة مبارك (٢٠٠٨) التي هدفت لإيجاد علاقة حول الاتزان الانفعالي بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرأنهم العاديين. ودراسة الحوات (٢٠٠٩)) التي ربطت الانفعالات وتوازنها مع قضاء اوقات الفراغ للشباب في هذه المرحلة العمرية الهامة .

أسئلة الدراسة

يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي:

ما هي العلاقة التي تربط بين الاتزان الانفعالي وقضاء وقت الفراغ لدى الجانحين وغير الجانحين من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة؟
وتتفرع هذه الاسئلة من السؤال الرئيسي :

- ١) هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟
- ٢) هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب غير الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟
- ٣) على هل يمكن التنبؤ بأسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال حالة الاتزان الانفعالي؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١) التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الجانحين وغير الجانحين من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة.
- ٢) الكشف عن مستويات الاتزان الانفعالي لدى الجانحين وغير الجانحين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة والفروق بينهم.
- ٣) التعرف على الفروق بين الجانحين وغير الجانحين من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة في أسلوب قضاء وقت الفراغ.

الدراسات السابقة

دراسة العيداني (٢٠١٦) :

حيث قامت الدراسة للكشف عن العلاقة بين مدى تشكل هوية الأنا ومفهوم الذات لدى الأحداث الذكور الجانحين وغير الجانحين، وتألقت عينة الدراسة من مجتمع الأحداث الجانحين كاملاً، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٩) حدثاً جانحاً بدولة الكويت ، ومجموعة من غير الجانحين بلغ عددهم (٤٧) وللتحقق من أهداف الدراسة تم استخدام المقياس الموضوعي لرتب هوية الأنا إعداد آدمز وزملاؤه ، وأوضحت النتائج أن مدى تشكل هوية الأنا الأيديولوجية والاجتماعية لدى الجانحين أعلى من غير الجانحين ، واختلقت أبعاد الهوية لكل مجال (الأيديولوجي والاجتماعي) بين مجموعتي الدراسة ، وبينت الدراسة أن المجموعتين لهما مفهوم ذات عالٍ مع فروق دالة لصالح غير الجانحين، ووجدت فروق لصالح غير الجانحين في أبعاد مفهوم الذات الشخصية ، والاجتماعية ، والدرجة الكلية.

دراسة التواتي (٢٠١٤) :

حيث هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي ، والتعرف على درجة الاختلاف لمتغيري الدراسة تبعاً لمتغير الجنس ، والمستوى الجامعي (أولى ،ثالثة ليسانس ،وثانية ماستر) ، حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٧١) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة واتبعت في ذلك على المنهج الوصفي ،كما اعتمدت في جمع البيانات على مقياسين هما: مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحثة أحلام سمور (٢٠١٢) ومقياس مستوى الطموح من إعداد عبد العظيم (٢٠٠٥) وذلك من أجل التأكد من صحة الفرضيات ، وقد بينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي.

دراسة كوريا وباتشمانوهينسلي وجيل دي زونيكا (٢٠١٣) :

فقد هدفت إلى التعرف على أثر الاتزان الانفعالي ودوره في استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، حيث بلغت عينة الدراسة (٩٥٩) مستخدماً من البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية تراوحت أعمارهم ما بين (١٨ - ٣٠) عاماً، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن الأفراد الأكثر انبساطية هم الأكثر احتمالاً لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي، كما أن الأفراد الأكثر انفتاحاً على الخبرات الجديدة يميلون إلى استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكل أكبر، أما

الاتزان الانفعالي فيشكل مؤشراً سلبياً لاستخدام هذه المواقع، في حين يميل الأفراد الأكثر قلقاً وغير المستقرين إلي الاعتماد على هذه المواقع.

منهج الدراسة واجراءاتها منهج الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع
مجتمع الدراسة:

يتمثل مجتمع البحث الحالي للدراسة في الطلاب الجانحين بدار الملاحظة بمدينة جدة وكذلك طلاب المرحلة الثانوية العاديين لنفس المرحلة العمرية بمدينة جدة.
عينة الدراسة :

تبلغ عينة الدراسة (١٥٠) من الجانحين بدار الملاحظة بمدينة جدة، بالإضافة إلى (١٥٠) طالباً من العاديين بالمرحلة الثانوية موزعين على ثلاثة مدارس بواقع (١٠) استبانات تم توزيعها في كل مدرسة من كل مكتب من مكاتب تعليم جدة والبالغ عددها خمسة مكاتب تعليم، وجدول (١) يوضح توزيع عينة الدراسة على متغيراتها.

جدول (١) خصائص أفراد عينة البحث

المتغير	الفئات	العدد	النسبة
الصف الدراسي	الأول	١١٦	٣٣,١%
	الثاني	١٠٥	٣٠,٠%
	الثالث	٧٩	٢٢,٦%
	المجموع	٣٠٠	٨٥,٧%
العمر	١٥-١٨ سنة	١٨١	٥١,٧%
	١٨ - ٢١ سنة	١١٩	٣٤,٠%
	المجموع	٣٠٠	٨٥,٧%
المؤسسة	عاديين	١٥٠	٤٢,٩%
	جانحين	١٥٠	٤٢,٩%
	المجموع	٣٠٠	٨٥,٧%

يتضح من الجدول (١) أن عينة الدراسة انقسمت بالتساوي بين الطلاب الجانحين وغير الجانحين، كما تبين ان طلاب الصف الأول ثانوي بلغت نسبتهم ٥٠,٣%، والصف الثاني ثانوي بلغت ١٩,٧%، والثالث ثانوي بلغت نسبتهم ٣٠%، بينما تبين ان الفئة العمرية ١٨-٢١ سنة بلغت نسبتهم ٦٢,٩% والفئة العمرية ١٥-١٨ سنة بلغت نسبتهم ٣٧,١%.

متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل:

الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية الجانحين وغير الجانحين.

المتغير التابع:

أسلوب قضاء وقت الفراغ لدى طلاب المرحلة الثانوية الجانحين وغير الجانحين

أداة الدراسة:

قام الباحث بتصميم استبانة لتحقيق أهداف الدراسة بالاعتماد على الأدب النظري، والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة، وتكونت الأداة من جزئين:

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي. (من إعداد الباحث)

يهدف المقياس الى قياس الاتزان الانفعالي لدى افراد عينة الدراسة، وقد قام الباحث بتصميم الاستبيان بناء الى الدراسات السابقة.

وصف المقياس

يتكون من ٤٠ فقرة موزعة على مجالين، المجال الأول السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة، ويحتوي على ٢٠ فقرة، والمجال الثاني المرونة في التعامل مع مواقف الحياة ويحتوي على ٢٠ فقرة.

وتم تدرج المقياس تدرجاً ثلاثياً حسب مقياس ليكرت الثلاثي وعلى النحو الآتي: (دائماً، أحياناً، ابداً)، تأخذ القيمة (١،٢،٣) على الترتيب وذلك للعبارات الموجبة، أما العبارات السلبية فتعكس هذه القيم.

الخصائص السيكومترية للمقياس

صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بطريقتين هما: الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق البناء الداخلي لأداة الدراسة.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم التحقق من الصدق الظاهري لأداة الدراسة بعرضها على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال التوجيه والارشاد النفسي بجامعة الباحة، وذلك للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للعبارات، وإبداء رأيهم في أدوات الدراسة من حيث ملائمة الفقرات، وانتمائها للمجالات التي وضعت فيها، وكذلك اقتراح ما يروونه مناسباً، وقد تم تحليل نتائج التحكيم، وإجراء

التعديل لبعض فقرات الاستبانات في ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم وإعادة ترتيب بعضها، وبذلك تم استخراج أدوات الدراسة بصورتها النهائية.

صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة:

قام الباحث بحساب صدق الأداة الداخلي، وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي، والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، تبعاً لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

أ - صدق البناء الداخلي لفقرات مجالات المقياس مع الدرجة الكلية لكل مجال.

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه الفقرة كما في الجدول التالي:

جدول (٢) معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرة والدرجة الكلية للمجال التي تنتمي إليه في مقياس الاتزان الانفعالي

المجال الثاني: المرونة في التعامل مع مواقف الحياة				المجال الأول: السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة			
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
.934**	31	.811**	21	.329*	11	.746**	1
.838**	32	.743**	22	.563**	12	.746**	2
.602**	33	.453**	23	.843**	13	.674**	3
.490**	34	.267*	24	.713**	14	.674**	4
.643**	35	.326*	25	.713**	15	.843**	5
.663**	36	.606**	26	.763**	16	.736**	6
.934**	37	.299*	27	.746**	17	.736**	7
.328*	38	.838**	28	.843**	18	.746**	8
.934**	39	.328*	29	.831**	19	.403**	9
.934**	40	.838**	30	.831**	20	.460**	10

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01).

يتضح من الجدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وتراوحت بين (- 0.267 و 0.934) وجميعها ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0,01)، فقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمجال الأول والذي يقيس السيطرة والتحكم في الانفعالات

المختلفة ما بين (0.843 - 0.329)، وقد تراوحت لمجال المرونة في التعامل مع مواقف الحياة ما بين (0.943 - 0.267)، وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بالمجال الذي تنتمي إليه.

ب- صدق البناء الداخلي لمجالات المقياس:

تم حساب معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) لمجالات المحور مع الدرجة الكلية للمقياس تبعاً لاستجابات أفراد العينة كما في الجدول:

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين المجال والدرجة الكلية للمقياس

المحاور	عدد الفقرات	رقم الفقرة	معامل بيرسون
المجال الأول: السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة	20	1-20	.918**
المجال الثاني: المرونة في التعامل مع مواقف الحياة	20	21-40	.889**

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01).

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الارتباط لمجالات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.889 - 918)، وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، وجميعها قيم موجبة. حيث بلغ معامل الارتباط لمجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة (0.918)، ولمجال المرونة في التعامل مع مواقف الحياة (0.889)، وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن المجالات ذات علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بالمحور الذي تنتمي إليه.

ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الاتساق الداخلي معادلة ألفا كرونباخ

(Cronbach's alpha) للتأكد من ثبات الاتساق الداخلي كما في الجدول التالي:

جدول (4) معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) للتأكد من ثبات الأداة

م	المجال	عدد الفقرات	رقم الفقرة	معامل ألفا كرونباخ
1	المجال الأول: السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة	20	1-20	0.943
2	المجال الثاني: المرونة في التعامل مع مواقف الحياة	20	21-40	0.930
	الاتزان الانفعالي ككل	40	1-40	0.957

يتضح من الجدول (4) إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، فقد بلغت قيمة معامل الفاكرونباخ (Cronbach's alpha) للدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي (0.957)، كما بلغ معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) لمجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة (0.943)، ولمجال المرونة في التعامل مع مواقف الحياة (0.930)، وجميعها قيم مرتفعة للثبات، مما يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة كبيرة جداً من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجها.

الصورة النهائية لأداة الدراسة:

أصبحت الأداة بصورتها النهائية بعد إجراءات التحقق من الصدق والثبات مكونة من (40) فقرة موزعة على مجالين، المجال الأول السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة، ويحتوي على 20 فقرة، والمجال الثاني المرونة في التعامل مع مواقف الحياة ويحتوي على 20 فقرة. وتم تدريج أدوات الدراسة تدريجاً ثلاثياً حسب مقياس ليكرت الثلاثي وعلى النحو الآتي: (دائماً، أحياناً، ابداً)، تأخذ القيمة (1,2,3) على الترتيب وذلك للعبارات الموجبة، أما العبارات السلبية فتعكس هذه القيم.

ثانياً: استمارة بيانات حول أسلوب قضاء وقت الفراغ: (من إعداد الباحث)

تهدف الاستمارة إلى قياس أسلوب قضاء وقت الفراغ لدى أفراد عينة الدراسة، وقد قام الباحث بتصميم استمارة الاستبيان بناء على أهداف الدراسة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة.

وصف الاستبانة :

تتكون من 40 فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، المجال الأول أسلوب تخطيط وقت الفراغ ويحتوي على 15 فقرة، المجال الثاني أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ ويحتوي على 11 فقرة، المجال الثالث أسلوب قضاء وقت الفراغ ويحتوي على 14 فقرة.

وتم تدريج أدوات الدراسة تدريجاً ثلاثياً حسب مقياس ليكرت الثلاثي وذلك على النحو الآتي: (دائماً، أحياناً، ابداً)، تأخذ القيمة (1,2,3) على الترتيب وذلك للعبارات الموجبة، أما العبارات السلبية فتعكس هذه القيم.

الخصائص السيكومترية للاستبيان

صدق أداة الدراسة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بطريقتين هما: الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق البناء الداخلي لأداة الدراسة.

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم التحقق من الصدق الظاهري لأداة الدراسة (الاستبانة)، بعرضها على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي بجامعة الباحة، وذلك للحكم على مدى وضوح الصياغة اللغوية للعبارات، وإبداء رأيهم في أدوات الدراسة من حيث ملائمة الفقرات، وانتمائها للمجالات التي وضعت فيها، وكذلك اقتراح ما يروونه مناسباً، وقد تم تحليل نتائج التحكيم، وإجراء التعديل لبعض فقرات الاستبانة في ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم وإعادة ترتيب بعضها، وبذلك تم استخراج أدوات الدراسة بصورتها النهائية.

صدق البناء الداخلي لأداة الدراسة:

قام الباحث بحساب صدق الأداة الداخلي، وذلك باستخدام طريقة الصدق البنائي، والتي تعتمد على حساب معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات أداة الدراسة، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، تبعاً لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية من مجتمع الدراسة، والجدول التالي يوضح ذلك.

أ - صدق البناء الداخلي لفقرات مجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية لكل مجال.

تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والمجال الذي تنتمي إليه الفقرة كما في الجدول التالي:
جدول (5) معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الفقرة والمحور التي تنتمي إليه لاستبيان

أسلوب قضاء وقت الفراغ

المجال الثالث: أسلوب قضاء وقت الفراغ				المجال الثاني: أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ		المجال الأول: أسلوب تخطيط وقت الفراغ			
ر	م	ر	م	ر	م	ر	م	ر	م
.595**	38	.543**	27	.632**	16	.572**	12	.665**	1
.708**	39	.307*	28	.407**	17	.918**	13	.918**	2
.829**	40	.755**	29	.698**	18	.752**	14	.372**	3
		.829**	30	.873**	19	.546**	15	.465**	4
		.829**	31	.873**	20			.547**	5
		.829**	32	.873**	21			.918**	6
		.829**	33	.873**	22			.659**	7
		.755**	34	.277*	23			.546**	8
		.595**	35	.492**	24			.733**	9
		.708**	36	.641**	25			.733**	10
		.829**	37	.873**	26			.918**	11

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01).

يتضح من الجدول (5) أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة وقد تراوحت للمجال الأول والذي يقيس أسلوب تخطيط وقت الفراغ ما بين (0.372 - 0.918)، وقد تراوحت لمجال أسلوب

تنفيذ خطة وقت الفراغ ما بين (0.873 - 0.277)، بينما تراوحت لمجال أسلوب قضاء وقت الفراغ ما بين (0.892 - 0.307)، وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة ، وأن الفقرات ذات علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بالمجال الذي تنتمي إليه.

ب-صدق البناء الداخلي لمحور الاستبانة:

تم حساب معاملات الارتباط بيرسون (Pearson) لمجالات الاستبانة مع الدرجة الكلية للاستبيان تبعاً لاستجابات أفراد العينة كما في الجدول التالي:

جدول (٦) (معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين المجال والدرجة الكلية للاستبيان

المجالات	عدد الفقرات	رقم الفقرة	معامل بيرسون
المجال الأول: أسلوب تخطيط وقت الفراغ	15	1-15	.436**
المجال الثاني: أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ	11	16-26	.893**
المجال الثالث: أسلوب قضاء وقت الفراغ	14	27-40	.836**

** دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01).

يتضح من الجدول (6) أن قيم معاملات الارتباط لمجالات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية للاستبيان التي تنتمي له كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (893 - 0.836)، فقد بلغ معامل الارتباط لمجال أسلوب تخطيط وقت الفراغ (0.436)، ولمجال أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ (0.893) ، ولمجال أسلوب قضاء وقت الفراغ (0.836)، وهذه النتيجة تشير إلى صدق الاتساق الداخلي لاستجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الأداة، وأن المجالات ذات علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بالمحور الذي تنتمي إليه.

ثبات الأداة:

للتحقق من ثبات أداة الدراسة تم حساب معامل الاتساق الداخلي معادلة ألفا كرونباخ

(Cronbach's alpha) للتأكد من ثبات الاتساق الداخلي كما في الجدول التالي:

جدول (٧) معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) للتأكد من ثبات الأداة

م	المجال	عدد الفقرات	رقم الفقرة	معامل ألفا كرونباخ
1	المجال الأول: أسلوب تخطيط وقت الفراغ	15	1-15	0.921
2	المجال الثاني: أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ	11	16-26	0.879
3	المجال الثالث: أسلوب قضاء وقت الفراغ	14	27-40	0.918
	أسلوب قضاء وقت الفراغ ككل	40	40- 1	0.912

يتضح من الجدول (7) إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة ثبات مرتفعة، فقد بلغت قيمة معامل الفاكرونباخ (Cronbach's alpha) للدرجة الكلية لاستبيان أسلوب قضاء وقت الفراغ (0.912)، فقد تراوحت قيمة معامل ألفا للمجالات (0.879 - 0.921)، فقد بلغ معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's alpha) لمجال أسلوب تخطيط وقت الفراغ (0.921)، ولمجال أسلوب قضاء وقت الفراغ (0.879)، ولمجال أسلوب قضاء وقت الفراغ (0.918)، وجميعها قيم مرتفعة للثبات، مما يدل على أن الأداة تتمتع بدرجة كبيرة جداً من الثبات ويمكن الوثوق في نتائجها.

الصورة النهائية لأداة الدراسة:

أصبحت الأداة بصورتها النهائية بعد إجراءات التحقق من الصدق والثبات مكونة من (40) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات، المجال الأول أسلوب تخطيط وقت الفراغ ويحتوي على 15 فقرة، المجال الثاني أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ ويحتوي على 11 فقرة، المجال الثالث أسلوب قضاء وقت الفراغ ويحتوي على 14 فقرة.

وتم تدريج أدوات الدراسة تدريجاً ثلاثياً حسب مقياس ليكرت الثلاثي وعلى النحو الآتي: (دائماً، أحياناً، أبداً)، تأخذ القيمة (1,2,3) على الترتيب وذلك للعبارات الموجبة، أما العبارات السلبية فتعكس هذه القيم.

إجراءات تطبيق أداة الدراسة: قام الباحث باتخاذ الإجراءات اللازمة لتطبيق دراسته الميدانية على النحو التالي:

- ١- الاطلاع على الإطار النظري، والدراسات السابقة حول موضوع الدراسة.
- ٢- بناء أداة الدراسة وهي الاستبانة لجمع البيانات والمعلومات.
- ٣- الحصول على خطاب إفادة من كلية التربية - جامعة الباحة للجهات ذات العلاقة بموضوع البحث (تعليم مدينة جدة).
- ٤- توزيع الاستبانة على أفراد عينة الدراسة المتمثلة في الطلاب الجانحين وغير الجانحين في مدينة جدة.
- ٥- جمع البيانات والمعلومات من أفراد العينة ثم تفريغ البيانات في ذاكرة الحاسوب.
- ٦- تحليل البيانات باستخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).
- ٧- تقديم نتائج الدراسة وفق أسئلتها وأهدافها.
- ٨- كتابة تقرير الدراسة.

نتائج الدراسة مناقشتها وتفسيرها

النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول ومناقشتها وتفسيرها.

ينص التساؤل الأول على "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟" وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لتحديد العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (8) معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة

الاتزان الانفعالي	المجال الثاني: المرونة في التعامل مع مواقف الحياة	المجال الأول: السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة	المجالات
-0.059	-0.028	-0.072	المجال الأول: أسلوب تخطيط وقت الفراغ
.245**	0.114	.290**	المجال الثاني: أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ
.325**	.240**	.308**	المجال الثالث: أسلوب قضاء وقت الفراغ
.257**	0.151	.275**	أسلوب قضاء وقت الفراغ

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01

من خلال الجدول (8) يتضح ان:

- قيم معامل ارتباط بيرسون دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0,01 وذلك بين مجال أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ وبين كلا من (الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، ومجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة).
- كما تبين ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوى معنوية 0,01 بين مجال أسلوب قضاء وقت الفراغ وبين كلا من (الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي ومجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة، ومجال المرونة في التعامل مع المواقف).

- كما تبين ان هناك ارتباط دال احصائيا عند مستوى معنوية 0,01 بين أسلوب وقت الفراغ بصفة عامة وبين كلا من (الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي ومجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة).

ومما سبق يتبين أن هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0,01 بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

ان الاتزان الانفعالي يتوقف على ما وصل إليه الفرد من نضج انفعالي فهو في حقيقته السلوك الذي يشير ويدل على قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، والتعبير عنها بصورة راشدة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات التهور والانفاج، والشخصية السوية هي التي تتصرف بحكمة بدون تشنج وعصبية بل توصل وجهة نظرها في هدوء وثبات، وعليه فالاستقرار الانفعالي هو ان تكون الاستجابة الانفعالية لدى الفرد متوافقة مع الموقف الانفعالي

إن حياة الانسان لا تسمى حياة بدون انفعالات، لذلك نجد علماء النفس اعطوا الامر عناية خاصة فاعتبروه من الموضوعات الأساسية التي تربط بين الدوافع النفسية والصحة النفسية، حيث أن وظيفة الثبات أو الاتزان الانفعالي تتمثل في دوره كمتغير حاسم يقوم بالمحافظة على تماسك الشخصية واتزانها ونضوجها وسواءها وتكاملها، ومدى قدرتها على تحمل الضغوط والمثيرات الطبيعية والبيئية، ومن هنا تبرز أهمية الاهتمام بتنمية القدرات الانفعالية والعقلية لكل فئات المجتمع لا سيما فئة الشباب باعتبار أنهم رجال المستقبل .

حيث أن الاتزان الانفعالي هو حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة وهدوءاً وتفواؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب

ولما كان الحدث الجانح بانه ذلك الفرد الذي يرتكب فعلاً يخالف أنماط السلوك المتفق عليه للأسوياء في مثل سنه وفي بيئته، نتيجة معاناته لصراع نفسي لا شعوري ثابت نسبياً، يدفعه لا إرادياً لارتكاب هذا الفعل الشاذ كالسرقة أو العدوان أو الكذب أو التبول اللاإرادي أو قضم الأظافر أو الانطواء، والحدث الجانح يعبر عن عدم التكيف الناتج من عوامل مختلفة مادية ونفسية تحول دون الإشباع الصحيح لحاجات الحدث، كما يرى أنصار مدرسة التحليل النفسي أن

الحدث الجانح هو الذي تتغلب عنده الدوافع الغريزية والرغبات على القيم والتقاليد (قواسمية، 1992، 63).

ويمكن تفسير تدني العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء أوقات الفراغ بين الطلاب الجانحين الى أن الطلاب الجانحين ليس لديهم ثقة في النفس، حيث أن الاتزان الانفعالي يشير إلى قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقضيه الظروف، وبشكل يتناسب والمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

أشار مصطفى حجازي (1981) من خلال دراسة قام بها على عينة من الأحداث الجانحين المودعين بمؤسسات إعادة التأهيل، الى أن البنية النفسية لشخصية الحدث الجانح تتصف بعدة خصائص تزيد من احتمالية الإقدام على ارتكاب الفعل الجانح، كما تزيد من صعوبة التكيف، فهي تتنوع من حيث شدتها وعددها من حالة لأخرى، كما أنها تتفاعل بدرجات متفاوتة مما يعطي الشخصية طابعها الخاص في كل حالة. ومن بين السمات الأكثر وضوحا وتكرارا وتأثيرا، والتي تم ملاحظتها ملاحظتها من خلال العمل العلاجي والتربوي مع الجانحين الى التجاذب الوجداني ودورية المزاج، فالجانح كائن متقلب المزاج ما بين النشوة والفرح والتفاؤل والإقدام من جهة، وبين الاكتئاب والحزن والتشاؤم والتخاذل من جهة أخرى، بحيث أن حياته النفسية ونشاطه تحكمهما هذه الدورية مما يجعل استقراره أمرا صعبا وتوجيهه الحياتي متعثرا، التسرع في اتخاذ القرارات والتردد وصعوبة الاختيار، تبرير الجانح لحالته المزاجية بإرجاعها الى تأثيرات المحيط وصعوبات التأقلم معه، الا أن الملاحظة الدقيقة والمتابعة الطويلة تكشف أن الأمر داخلي وذاتي وأن المحيط لم يكن في كثير من الأحيان الا مثيرا لما هو كامن، الجانح متصلب الرأي مفتقر إلى المرونة، يلح على تحقيق طلبه بأسرع فرصة، لا يستطيع الانتظار ويتقبل ضرورة مراعاة بعض الاعتبارات الحياتية، فهو عاجز عن التبصر بالمستقبل أو الاحتياط له أو تقدير النتائج لأفعاله وما تسببه من ضرر، كما أنه يهتم فقط بالرغبة الراهنة وضرورة اشباعها أو بالصعوبة الآتية وضرورة تجاوزها. ولقد أطلق البعض على هذه الحالة اسم النزوية أو قصور الضبط الداخلي، نزويته هذه تجعله عاجزا في كثير من الأحيان عن استخلاص العبر من تصرفات الآخرين أو حتى من تجاربه الذاتية كموجه وضابط لسلوكاته سواء في الحاضر أو المستقبل.

لا شك ان الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الجانحين يتفق مع النظرية السلوكية والتي ترى أن الانفعال ينشأ نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد، الذي قد يؤدي إلى القيام باستجابات، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان

الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد، مما يشير إلى أن أساس الانفعال هو الصراع الذي يتعرض له الفرد، وتنطلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل، وسبب هذا الانفعال، وخاصة الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الانفعال، وتهتم هذه النظرية بتحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد عند الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي يبديها تجاه البيئة المحيطة به، وهذا ما تشير إليه النظرية بانهايار الحدود التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له مما يفقده السيطرة على انفعالاته (حسين، 2013، 165).

كما تتلاقى هذه النتائج مع نظرية السمات (ماسلو) وقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال آرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون طبيعة خيرة أو محايدة، ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج، كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير السليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعل صحته النفسية عرضة للانهايار. كما يشير إلى وجود مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها، وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من إحباط وتوتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي (ريان، 2006، 41).

للصحة النفسية علامات تتم عنها، ومؤشرات ترشد إليها، ودلالات تدل عليها، وتشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، وهذه المؤشرات هي مؤشرات نوعية، منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها، ومنها ما هو خارجي يدركه الآخرون ومنها الاتزان الانفعالي (حامد، 2005، 81).

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، بحيث أن هذه الوسطية هي الطريق إلى السعادة في الدنيا والآخرة، اتزاناً انفعالياً يحقق للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال بين الأضداد بغير إفراط ولا تفريط.

وفي ذات السياق، يرى التميمي (1999) بأن الاتزان الانفعالي يشير إلى قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقضيه الظروف، وبشكل يتناسب و المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

حيث أن الاتزان الانفعالي يعتبر قاعدة عريضة تقوم عليها مجموعة من المحاور أو

السمات الصغرى للشخصية ، فهو الأساس أو المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد ، ولطالما أن الاتزان الانفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات ، فانه إذا نظرنا إلى الاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري، يتجلى لنا في قدرة الفرد على التحكم في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته ، كذلك المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط من مواجهة المألوف من المواقف بل الجديد منها أيضا والتخطيط الناجح والسليم لحياته وأهدافه.

ان وقت فراغ يتميز بأنه منعدم الغرض، وهي خاصية مصاحبة للتحرر من الالتزامات الأولية، فالفراغ لا تحفزه المنفعة بصورة أساسية كما يتحقق ذلك في العمل ، ولا ينطوي ذلك على أغراض إيديولوجية أو تبشيرية كما هو الأمر في الالتزامات السياسية أو الدينية والفراغ الحقيقي يستبعد استخدام أي نشاط فيزيقي أو فني أو فكري أو اجتماعي من أجل تحقيق غرض مادي أو اجتماعي مهما كان على الرغم من أن الفراغ خاضع لقوانين الضرورة الفيزيقيّة والاجتماعية شأنه شأن أي نشاط آخر، ومعنى ذلك أن الفراغ إذا سيطرت عليه أغراض تجارية أو نفعية أو إيديولوجية فقد خاصيته الأساسية من حيث كونه وقتاً متحرراً (محمد ، 1985، 32) .

وعلى الجانب الأخير يرى البعض أن الفراغ يمكن أن يكون عاملاً من عوامل تفكك الشخصية، وعاملاً من عوامل تكاملها في الوقت ذاته وخاصة في المجتمع الصناعي الحضري الذي خلت منه الظروف البيئية الطبيعية وأصبح يحكمه عامل الوقت إلى حد كبير فالشخصية تنمو من خلال النشاط الذي يوفر الظروف ويهيئها لاكتساب قيم ومهارات وثقافة إنسانية وكشفت بحوث عديدة عن ارتباط أساليب تمضية أوقات الفراغ ارتباطاً واضحاً بنمو الشخصية ، إذ ذهب البعض إلى حد القول " قل لي ماذا تفعل في وقت فراغك ، وأنا أخبرك بشخصيتك " . ويمكن القول أن الشخصية التي تعيش ظروفاً خاليه من الأنشطة هي عادة الشخصية غير السوية (الجلاد، 1995، 97) .

ولا شك ان قضاء أوقات الفراغ لدى الطلاب الجانحين يوجد به صعوبة في اختيار الأنشطة المختلفة التي تعمل على تنمية الاتزان الانفعالي، فهناك صعوبة في تحديد نوعية الأنشطة الصفية واللاصفية التي يمكن ان يشارك بها الطلاب الجانحين.

وهذا يتفق مع نظرية التحليل النفسي لفرويد التي بينت ان قدرة الفرد على التحكم في الانا يجعله يتحكم في المواقف والظروف المختلفة، ولان الطلاب الجانحين لديهم العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية فان ذلك بدوه يؤثر على الاتزان الانفعالي لديهم، مما يعمل على عدم تنظيم

أوقات فراغهم بالطريقة الصحيحة.

وتشير دراسة Lewis & Rose في تخصيص الوقت إلى أن تصورات الأفراد تجاه الوقت يتوقف إلى حد كبير على تركيب الجماعة ووظائفها، هذا بالإضافة إلى أنها تكون جزءاً متمماً لقيم المجتمع ومرتبطة بتوجه الأفراد نحو وظائفهم في الحاضر وتجاه المستقبل، ومن هذه العوامل ١ العوامل الشخصية: وتشمل الاختلافات الفردية من شخص لآخر في الناحية البيولوجية و الإمكانيات والقدرات والسن والحالة الاجتماعية والجنس أو النوع، ومن الطبيعي أن يترتب على هذه الاختلافات اختلاف الاهتمامات والطموحات والسلوكيات والأهداف، والعوامل الاجتماعية: وتشمل الاختلافات الجوهرية في العادات والتقاليد والمعتقدات التي تسود المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، ويؤثر النظام الاجتماعي على كيفية توزيع واستغلال الوقت الخاص وخاصة في مجال العلاقات الاجتماعية (طه، 1996، 65).

ويشير أيزنك" إلى أن سمة الاتزان الانفعالي تمثل تركيباً في نمطي الانبساط والانطواء في بنية الشخصية، ويرى كذلك أن الفرد الذي يتصف بسمة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف والأحداث الذي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الانتفاع، أو المغالاة في الاستجابة، ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطه المادي والاجتماعي إذ يستطيع الأفراد الذين يحققون درجات عالية على هذا البعد من الوصول إلى أهدافهم الشخصية، ويقررون الشعور بالرضا، وتنمو لديهم قدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات على عكس الفرد الذي يتصف بضعف بعد الاتزان الانفعالي، ويكون غير قادر على التعبير عما بداخله ويصبح غير مثابر وغير اجتماعي ويفقد القدرة على التواصل (مصطفى: 2009، 27).

وتتفق نتائج التساؤل الأول ضمناً مع نتائج دراسة لاحق (2004) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية بين بعض السمات المزاجية كالطلاقة اللغوية، والاستقلالية، والاحساس، والحدس، وبين الثقة بالنفس لدى غير الجانحين .

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني ومناقشتها وتفسيرها.

ينص التساؤل الثاني على "هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب غير الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة؟" وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لتحديد العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب غير الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (9) (معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب غير الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة

الاتزان الانفعالي	المجال الثاني: المرونة في التعامل مع مواقف الحياة	المجال الأول: السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة	المجالات
.403**	.453**	.272**	المجال الأول: أسلوب تخطيط وقت الفراغ
.509**	.474**	.443**	المجال الثاني: أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ
.297**	.335**	.198*	المجال الثالث: أسلوب قضاء وقت الفراغ
.537**	.556**	.411**	أسلوب قضاء وقت الفراغ

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0,01

من خلال الجدول (9) يتضح ان:

- قيم معامل ارتباط بيرسون دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0,01 وذلك بين مجال أسلوب تخطيط وقت الفراغ وبين كلا من (الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، ومجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة، ومجال المرونة في التعامل مع مواقف الحياة).
- اتضح أن قيم معامل ارتباط بيرسون دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0,01 وذلك بين مجال أسلوب تنفيذ خطة وقت الفراغ وبين كلا من (الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، ومجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة، ومجال المرونة في التعامل مع مواقف الحياة).
- كما تبين ان قيم معامل ارتباط بيرسون دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0,01 وذلك بين مجال أسلوب قضاء وقت الفراغ وبين كلا من (الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، ومجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة، ومجال المرونة في التعامل مع مواقف الحياة).
- وتبين أن قيم معامل ارتباط بيرسون دالة احصائيا عند مستوى معنوية 0,01 وذلك بين الدرجة الكلية لأسلوب قضاء وقت الفراغ وبين كلا من (الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي،

ومجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة، ومجال المرونة في التعامل مع مواقف الحياة).

ومن ذلك نستنتج أن هناك علاقة ارتباطية متوسطة دالة إحصائيًا بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب غير الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي يستطيع التحكم والتخطيط الجيد لوقت الفراغ، حيث أن الاتزان الانفعالي يعد من أهم المؤشرات التي تدل على صحة الإنسان النفسية، وعلامة دالة على مدى سواء الشخصية، فالاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك قدر تجارب سابقة من النجاح والفشل تساعد على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف استجابته تكييفًا ملائمًا ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة، والمساهمة الإيجابية في نشاطها. إن الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها وتصرفاتها ودوافعها بالاتزان الانفعالي، فالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء، من هنا كان الاتزان الانفعالي كعملية ضبط لانفعالات الفرد، بحيث يتمتع بالمرونة والتروي، وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية الإيجابية. وهذا ما عبر عنه عبد الغفار (1976) بأن حالة الفرد النفسية، والصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثمارها، وإلى تحقيق وجوده، أي تحقيق إنسانيته (عبد الغفار، 1976، 217).

كما يمكن تفسير ذلك في ضوء النظرية الوجودية التي نصت على أن الاتزان الانفعالي هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول إلى حقيقة الإنسان، وأن الشخص المتزن انفعاليًا يكون لديه القدرة على اختيار السلوك المناسب في أي وقت، والقدرة على تحمل مسؤولية أفعاله والقرارات التي يتخذها، وهو قادر على إيجاد معنى للحياة.

وتتفق هذه النتائج جزئيًا مع دراسة مبارك (2008) التي توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة العاديين، وتتفق مع نتائج دراسة العويضة (2009) التي توصلت إلى وجود علاقة بين أبعاد التوجه الزمني والاتزان الانفعالي، وتتفق مع نتائج دراسة عطية (2011) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات، كما تتفق مع دراسة التواتي (2014) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، كما تتفق جزئيًا مع دراسة هنلي (2010) التي توصلت

الى أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين، كما اتفقت مع نتائج دراسة الدليم (2006) التي توصلت الى وجود فروق دالة لصالح الأفراد العاديين في مفهوم الذات الكلي، وتتفق مع دراسة العيداني (2016) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مفهوم ذات لصالح الغير جانحين.

النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث ومناقشتها وتفسيرها.

ينص التساؤل الثالث "على هل يمكن التنبؤ بأسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال حالة الاتزان الانفعالي؟"، وللإجابة عن هذا التساؤل، تم استخدام الانحدار الخطي البسيط (Simple linear regression)، وللإجابة عن هذا التساؤل تم صياغة الفرضية الصفرية التالية "لا يمكن التنبؤ بأسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال حالة الاتزان الانفعالي" وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام معادلة الانحدار الخطي البسيط حيث تم بناء النموذج كما يلي:

$$y = \beta_0 + \beta_1x_1 + \beta_2x_2$$

حيث، Y تعبر عن أسلوب قضاء وقت الفراغ، X1 تعبر عن السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة، X2 تعبر المرونة في التعامل مع مواقف الحياة.

جدول (12) الانحدار الخطي البسيط (Simple linear regression) للتعرف على إمكانية التنبؤ بأسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال حالة الاتزان الانفعالي

مستوى الدلالة	ف	مستوى الدلالة	ت	المعاملات	المعاملات الغير معلميه		المتغيرات المستقلة
				الموحدة بيتا	الخطأ المعياري	ب	
0.001	40.97	0.001	11.48		.105	1.207	الثابت
		0.130	3.07	.189	.049	0.151	السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة
		0.001	5.40	.333	.051	0.278	المرونة في التعامل مع مواقف الحياة

معامل التحديد = 0,465 ، معامل التحديد المعدل = 0,216

تشير النتائج الجدول (12) أن النموذج معنوي حيث جاءت قيمة "ف" معنوية عند مستوى معنوية اقل من 0,01، وتبين من قيم معامل التحديد أن المتغيرات المستقلة المتمثلة في السيطرة

والتحكم في الانفعالات المختلفة، المرونة في التعامل مع مواقف الحياة استطاعت تفسير ما نسبته 21,6% من التغيرات التي تحدث في أسلوب قضاء وقت الفراغ والنسبة الباقية تعزى لعوامل أخرى، كما يتبين من بيانات الجدول السابق أن مجال المرونة في التعامل مع مواقف الحياة معنوي عند مستوى اقل من 0,01، بينما تبين أن مجال السيطرة والتحكم في الانفعالات المختلفة غير معنوي عند مستوى معنوية 0,05 وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار كما يلي:

$$y = 1.207 + 0.278x_2$$

حيث X2 تعبر المرونة في التعامل مع مواقف الحياة. مما يعني أن أسلوب قضاء وقت الفراغ = 1,207 + 0,28 المرونة في التعامل مع مواقف الحياة.

وعليه نستنتج انه يمكن التنبؤ بأسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال حالة الاتزان الانفعالي. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يتمتع به الشخص المتزن انفعاليا من مهارات تساعده على التحكم في انفعالاته والتخطيط الجيد للوقت وإدارته مما يعمل على ادارة وقت الفراغ بأسلوب صحيح، يمكن الافراد من الاستفادة من أوقات فراغهم بنجاح.

وهذا يتفق مع ماذهب إليه طه (1996) بأن إدارة أوقات الفراغ تشمل الاختلافات الفردية من شخص لآخر في الناحية البيولوجية و الإمكانيات والقدرات والسن والحالة الاجتماعية والجنس أو النوع ، ومن الطبيعي أن يترتب على هذه الاختلافات اختلاف الاهتمامات والطموحات والسلوكيات والأهداف.

وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل إليه أرجايل (1993) الى أن النشاط الذي يقوم به الفرد في وقت الفراغ واحد من العناصر الهامة للشعور بالرضا العام عن الحياة ويقصد بأنشطة وقت الفراغ الأنشطة التي يقوم بها الفرد أثناء الساعات التي لا يكون فيها نائماً أو يعمل أو يأكل أو يرعى نفسه أو آخرين ، وهي أنشطة يقوم بها كهدف في حد ذاته وربما تضمنت أهدافاً مباشرة مثل المرح أو الاستمتاع بشيء وأهدافاً بعيدة المدى مثل بلوغ كفاءة في مهارة أو رياضة أو الاتساع بنطاق المعرفة أو التعليم.

نتائج الدراسة والتوصيات

أولاً: ملخص نتائج الدراسة:

- أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة دالة إحصائياً عند مستوى معنوية 0,01 بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

-
-
- أن هناك علاقة ارتباطية متوسطة دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب غير الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة
 - يمكن التنبؤ بأسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال حالة الاتزان الانفعالي.
- ثانياً: توصيات الدراسة :**

- العمل على رفع الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الجانحين لما له أثر كبير في أسلوب قضاء وقت الفراغ من خلال برامج ارشادية مقننة.
- توعية الآباء بأهمية الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الجانحين وغير الجانحين من خلال التركيز على المهارات العقلية لدى الطلاب وتنميتها.
- تخصيص حصص ارشادية للطلاب تساعد على إدارة الازمات ومواجهتها من خلال تنمية الاتزان الانفعالي.
- الاستناد الى نتائج الدراسة الحالية والبحث عن الطرق والسبل لتنمية الاتزان الانفعالي لما له من تأثير إيجابي على قضاء وقت الفراغ.
- تكليف الطلاب بأنشطة علمية ومشاركتهم بالفعاليات في المدرسة والأنشطة المختلفة لتنمية ذاتهم وتكوين اتجاه إيجابي لديهم.
- التأكيد على الأنشطة الصفية واللاصفية في المؤسسات التربوية التي من شأنها أن ترسخ مفهوم ذاتي عالي لدى الطلاب يساعدهم في الاتزان الانفعالي لديهم
- استثمار الاتزان الانفعالي لدى الطلاب في الأنشطة والبرامج الاجتماعية المختلفة.
- حث الطلاب على استثمار وقت الفراغ بما يعود بالنفع عليهم وعلى المجتمع.
- إقامة ورش عمل وندوات حول الطرق الصحيحة للاتزان الانفعالي وأساليب قضاء وقت الفراغ.

ثالثاً: مقترحات الدراسة :

- التوسع في مجال البحوث والدارسات في مجال الاتزان الانفعالي بشكل عام.
- اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتحصيل الدراسي.
- اجراء دراسة للتعرف على أثر البرامج الاثرائية في رفع الاتزان الانفعالي.
- اجراء دراسة للتعرف على الاتزان الانفعالي وتقدير الذات.
- اجراء دراسة للتعرف على الاتزان الانفعالي ومستوى الطموح.
- اجراء دراسة للتعرف على اهم العوامل المؤثرة في أسلوب .

مراجع الدراسة

أولاً: المراجع العربية:

- القرآن الكريم .
- إبراهيم ، سالم علي. (2013). قضاء وقت الفراغ وعلاقته بانحراف الأحداث : دراسة ميدانية على عينة من الأحداث في مدينة طرابلس. المجلة العربية للعلوم الاجتماعية - المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية - مصر .
- إبراهيم، إسماعيل (2002). الشباب بين التطرف والانحراف. (ط2)، الرياض: مكتبة السدار العربية للكتاب.
- إبراهيم، عبدالستار؛ إبراهيم، رضوى (2003). علم النفس "أسسه ومعالم دراساته". (ط3)، الرياض: دار العلوم.
- أبو الخير، العصرة. (1996). انحراف الأحداث في التشريع العربي المقارن ، ط1، الاسكندرية، منشأة المعارف الاسكندرية.
- أبو دنيا ، نادية عبده (2003): أثر كل من التحصيل الأكاديمي وبعض خصائص الشخصية على تنظيم الوقت ودقه تقدير والأداء التدريسي لدى الطالبة المعلمة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، العدد39 ، المجلد الثالث عشر.
- أبو شيخه ، نادر أحمد (1991): إدارة الوقت ، عمان، دار المجدلوي للنشر.
- أبو العنين، يسرى (2002). تأثير نوعية الاعاقة - السواء والمستوى الاقتصادي الاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور. رسالة ماجستير، كلية الآداب ، جامعة المنوفية.
- أبوزيد ، إبراهيم أحمد(1987) سيكولوجية الذات والتوافق ، دار المعرفة الجامعية.
- احمد ، سهير كامل (1999) . الصحة النفسية والتوافق ،الاسكندرية، مركز الاسكندرية للكتاب.
- اديب الخالدي ، (2002) المرجع في الصحة النفسية، ط2، غريان: الدار العربية
- أسعد، يوسف (1993). الحرية النفسية. القاهرة: مكتبة دار غريب.
- البخاري ، محمد بن إسماعيل(1407-): صحيح البخاري الجامع الصحيح المختصر ، تحقيق: مصطفى ديب البغا، دار ابن كثير، بيروت.
- البلوي، خلود مسلم(2013). مشكلات الاجتماعية المرتبطة بأنماط شغل وقت الفراغ

-
- لدى طالبات المرحلة الثانوية: دراسة ميدانية مطبقة في مدينة الرياض "رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض.
- التواتي ، خيرة (2014): الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي. (دراسة ميدانية) رسالة ماجستير ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر .
- جبر، جبر (2004). علاقة مفهوم الذات بالصلابة النفسية لدى المعاقين بصرياً مقارنة بالمبصرين في ضوء بعض المتغيرات الديمجرافية. المؤتمر العلمي لكلية الآداب، فرع بنى سويف، جامعة القاهرة.
- جبر، جبر (2005). مدى فعالية ثلاثة أساليب للتوجيه والارشاد النفسي لتنمية مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى المكفوفين، مؤتمر الارشاد الاجتماعي النفسي ودوره في العملية التعليمية، سوريا، المجلس الأعلى لرعاية الفنون والآداب والعلوم الاجتماعية، الجزء الثاني.
- الجلال، أحمد (1995). الايكولوجيا والتشيط السياحي في مصر. معهد البحوث البيئية، جامعة عين شمس.
- حناتة ،محمد نيازي (1963). ملاتمة انشاء شرطة للأحداث من الوجهة الشرطةية. القاهرة، منشورات المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.
- الحسن، إحسان (1986). الفراغ ومشكلات استثماره ، دراسة مقارنة في علم اجتماع الفراغ. بيروت: دار الطليعة.
- الحسن، إحسان محمد(2005): علم اجتماع الفراغ (ط1). الأردن :دار وائل للنشر والتوزيع.
- حسن، محمد (1995). مهارات في إدارة الوقت بكفاءة. (ط2)، القاهرة: دار الرشاد.
- حسين، نشأت (2005). أطفال الشوارع، ديناميكيات الجماعة ومكونات الثقافة الفرعية مجلة بحوث القاهرة في العلوم الاجتماعية، مجلد 26 العدد الثاني القاهرة.
- حسين، محمد (1990). الشخصية والأمراض النفسية والعقلية. الاسكندرية: دار المطبوعات الجديدة.
- حفنى، تغريد (2007). المناخ الأسرى وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين من الجنسين. رسالة ماجستير، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- حمادة، لولوة عبداللطيف (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين، القاهرة،(2) .
-

-
- حمزة، جيهان (2002). دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل. رسالة ماجستير، كلية الآداب، جامعة القاهرة .
- حومر ،سمية: (2006) .أثر العوامل الاجتماعية في جنوح الاحداث دراسة ميدانية رسالة ماجستير جامعة منتوري قسطنطينة،الجزائر .
- الحوات، فوزي محمد(2009): أوقات الفراغ ودورها في انحراف الشباب" دراسة ميدانية بمدينة الخمس.رسالة ماجستير، جامعة المرقب.
- خليفة، إبراهيم (1990). الترويح في المجتمع السعودي. مطابع جامعة الملك سعود، الرياض.
- الخولي، سيد (2000). تخطيط وتنمية السياحة المستخدمة في الدول العربية. مركز النسرة العلمي، ٤ (1)، كلية الاقتصاد الإداري، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، جدة.
- درويش، كمال (1986). الترويح وأوقات الفراغ في المجتمع المعاصر، مكة المكرمة.
- درويش، كمال، الحمامي، محمد (2007). رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- الدليم ، فهد بن عبدالله (2006):الفروق في أبعاد مفهوم الذات لدى المراهقين والشباب. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة المنيا، مج1، ع59.
- الرباعي ، أينااس (2012): الشعور بالسعادة في ضوء بعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمحافظة جدة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، العدد (22)، الجزء (2)،
- راضي ، زينب نوفل .(2008). الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقته ببعض المتغيرات ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية : غزة.
- رافع، علياء (2009). أولاد الشوارع وحقوق الإنسان في إطار الاتجار بالبشر، تفعيل حقوق الإنسان وإيقاف الاتجار بأطفال الشوارع، القاهرة، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية والمجلس القومي لحقوق الإنسان(2).
- الرميح، صالح بن رميح (2004): البرامج التأهيلية والإصلاحية المقدمة دراسة ميدانية على مستوى المملكة العربية

- زهران ،حامد عبد السلام: (1981) علم نفس النمو ط5،بيروت، دار العودة .
- الساعاتي ،سامية حسن. (1983). الثقافة والشخصية. بيروت، دار النهضة العربية.
- السباعوي ، فضيلة عرفات(2008) . قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات ، مجلة التربية والعلم، المجلد (39) العدد الثالث.
- السدحان، عبد الله (1998). الترويح وأوقات الفراغ. الرياض: العبيكان.
- السدحان، عبدالله بن ناصر(2004): الترويح في حياة الشباب - دراسة على طلاب الصف الثالث الثانوي بمدينة الرياض .مجلة العلوم الاجتماعية -الكويت ، مج 32، ع 3 .
- سعيد ، وآخرون (2007): المرجع في مبادئ التربية ، ط1 ، عمان ، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.
- سلامة، سهيل (1988). إدارة الوقت منهج متطور للنجاح. عمان: المنظمة العربية الإدارية.
- سلطان، جمال (1990). إشكالية وقت الفراغ ثقب في مشروعنا الحضاري. مجلة المسلم المعاصرة، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع.
- سليمان ،سناء ،(2006) ، سيكلوجية الفروق الفردية وقياسها ،عمان ،دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- سليمان ، سناء محمد (2007): كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ بين الواقع والواجب .عالم الكتب، القاهرة، ط1.
- السنبل ، عبد العزيز وآخرون (1429-).نظام التعليم في المملكة العربية السعودية(ط8) .الرياض: دار الخريجي.
- السنهوري، احمد (1991). الخدمة الاجتماعية مع الشباب. القاهرة: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
- سويف ، مصطفى (1987): علم النفس الحديث - معالمه ونماذج من دراساته. مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة : دار وهدان للطباعة والنشر.
- شتا، السيد علي (2004). اتجاهات الشباب نحو أوقات الفراغ واستثمارها في المجتمع العربي. القاهرة: المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع.
- شعراوي، علاء (2000). فاعلية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة(44).
- طه، عبد الرحيم (2006). مدخل إلى الترويح. القاهرة: دار الوفاء للطباعة والنشر.

- طه، فرج (1992). موسوعة علم النفس والتحليل النفسى. القاهرة: دار سعاد الصباح.
- العامودي، ابتسام (2009). إدارة أوقات الفراغ للأبناء في الأسرة السعودية في مدينة جدة. رسالة ماجستير، كلية التربية للاقتصاد المنزلي والتربية الفنية، جامعة الملك عبدالعزيز.
- عباس ، مدحت (2010) . الصلابة النفسية كمنبئ بخصائص الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الإعدادية . مجلة كلية التربية ، مجلد 26 (1).
- عبد الجواد، ليلي مصطفى (1999). تخصيص الوقت "دراسة استطلاعية لعينة من الحضر. المجلة الاجتماعية القومية، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، المجلد (36)، العدد الأول، يناير.
- عبد الفتاح ،كاميليا .(1961). دراسة تجريبية للاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح ،ماجستير غير منشورة ، جامعة عين شمس ، كلية الآداب ، قسم الدراسات النفسية والاجتماعية.
- عبد الفتاح، كاميليا (1984) مستوى الطموح والشخصية(ط2). بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد الواحد، يوسف سليمان (2011) .علم النفس الشخصية ط 3 .مصر:مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع القاهرة.
- عبدالفتاح، محمد (2006). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: دار أتون للطباعة والنشر
- عطية ، رمزي محمد (2011): الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- العلي ،صالح (1049). المعجم الصافي في اللغة العربية. الرياض -
- عمر، محمود (2006). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين بعض السمات الشخصية لدى أطفال الشوارع. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- عمران ، كامل (١٩٩٩): الشباب وفوائد استثمار وقت الفراغ. مجلة العلوم الاجتماعية ،مجلد (27) ،العدد (3) ،خريف .
- العمري ، صالح محمد ال ربيع. (2002): العود إلى الانحراف في ضوء العوامل الاجتماعية .
- عويس، مسعد .(2008). الترويج وأوقات الفراغ. القاهرة: مطابع الشرطة للطباعة والنشر.
- العويضة، سلطان. (2009): الفروق في مستويات أبعاد التوجه الزمني وعلاقتها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية. رسالة الخليج العربي -

-
- السعودية.
- العيداني ، مهدي عبدالمحسن.(2016): تشكل هوية الأنا ومفهوم الذات لدى الأحداث الذكور الجانحين وغير الجانحين. رسالة ماجستير منشورة، عمادة الدراسات العليا، جامعة مؤتة.
- الفرجاني، نادر. (1988). سعي وراء الرزق. دراسة ميدانية عن هجرة المصريين للعمل في الأقطار العربية. بيروت: مركز دراسات الوحدة العربية.
- الفيروز آبادي. (2005). القاموس المحيط ، بيروت ، مطبعة دار الفكر.
- القطان ، سامية. (1986) : مقياس الاتزان الانفعالي . مجلة كلية التربية ، العدد التاسع ، مطبعة جامعة عين شمس.
- قواسمة محمد عبد القادر . (1992). جنوح الأحداث في التشريع الجزائري
الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب.
- لاحق ،عبدالله محمد لاحق. (2004). الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
- مبارك ، سعيد. (2008): الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وقرأنهم العاديين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل- العراق، المجلد (7)، العدد(2) .
- منولي، محمد. (2006). دور الأسرة في تكوين الوعي الثقافي التروحي على استثمار أوقات الفراغ. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- محمد، تهاني. (2001). الترويح والتربية التروحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد، عادل. (2000). دراسات في الصحة النفسية الهوية -الاغتراب-الاضطرابات السلوكية. القاهرة: دار الرشاد.
- محمد، محمد. (1985). وقت الفراغ في المجتمع الحديث. بيروت: دار النهضة العربية.
- محمد، محمد. (1993). وقت الفراغ في المجتمع الحديث. بيروت: دار النهضة العربية.
- مخيمر، عماد. (1996). ادراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين، القاهرة (٢)، ٢٧٥ - ٢٩٩.
- مخيمر، عماد. (2002). استبيان الصلابة النفسية "دليل الاستبيان". القاهرة: الانجلو المصرية.
-

-
-
- مرسي، أبو بكر. (2002). ظاهرة أطفال الشوارع رؤية غير حضارية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- المرصفي، محمد. (2000). مراكز الاستقبال ودورها في إعادة تأهيل أطفال الشوارع في دولة اليمن، المجلس العربي للطفولة والتنمية. القاهرة: دار الرشاد.
- منصور، عبد المجيد. (1991). توجيه وإرشادات الشباب المسلم نحو قضاء وقت الفراغ. مكة المكرمة: رابطة العالم الإسلامي.
- كريم، نايف. (2003). متغيرات التكنولوجيا ووسائل الاتصال، مؤتمر الأسرة الدولي، دار ابن الحزم
- نوفل، ربيع محمود. (2006). الإدارة المنزلية الحديثة. الرياض: دار الناشر الدولي.
- الياسين، جعفر عبد الأمير. (1981). أثر التفكك العائلي في جنوح الأحداث (ط1). بيروت: عالم المعرفة .

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Bernard , L., Hutchison , S., Laving , A., & Pennington , P. (1996). Ego strength, Hardiness , Self – esteem , Self – efficacy , Optimisim and maladjustments : health related personality constructs and Big five mode of personality. *Journal of Assessment*, 3 (2), 115-131.
- Chaturvedi, M., & Chander, R. (2010).Development of emotional stability scale. *Industrial psychiatry journal*, 19 (1), 37-40.
- Cozzi, L. (1991). The influence of hardiness stress and social support an academic achievement among urban commuter students. *Dissertation Abstracts International*, 52, 2339.
- Danielson, L. (1963): Management of time Management of personal quarterly.
- Dion , K., Dion , K., & Wang-ping pak, A. (1992). Personality – Based hardiness as abuffer discrimination-related stress in members of Toronto 's Chinese community. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 24 (4), 517-536 .
- Ebrahim, S. (2001). Late adoption: altruism, maturity, and emotional stability. *Psicologia, Reflexao e Crítica, Porto Alegre*, 14 (1), 73-80.
- Fabio, D. (1996). Urban children, A challenge and an opportunity for street children, a global. *journal of child research*, 8 (3), 283 - 294.
- Faria, M. (2011). The self-concept and the problem-solving in juveniledelinquency. *Ousar integrar, revista de reinserção social e prova* [n. 10, 2011: 19-3.

-
- Funk , S. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Journal of Health Psychology, 11* (5), 335-345 .
 - Khoshaba, D., & Maddi, S. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 51* (2), 106 - 116 .
 - Kilpatrick, K., Maras, M., Brann, K., Kilgus, S. (2018). Universal Screening for Social, Emotional, and Behavioral Risk in Students: DESSA-mini Risk Stability Over Time and Its Implications for Screening Procedures. *School Psychology Review, Bethesda, 47* (3), 244 - 257
 - Kobasa , S., & Puccetti , M. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality & Social Psychology, 45* (4), 839 - 850 .
 - Kobasa, S. (1979). Stressful life events , personality and health : An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37* (1), 1-11 .
 - Kobasa, S., Maddi, S., Puccatte , M., & Zola , M. (1985). Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research, 29* (5), 525-533 .
 - Krammer, S., Eisenbarth, H., Fallegger, C., Liebreuz, M., & Klecha, D. (2018). Sociodemographic Information, Aversive and Traumatic Events, Offence-Related Characteristics, and Mental Health of Delinquent Women in Forensic-Psychiatric Care in Switzerland. *International journal of offender therapy and comparative criminology, 62* (12), 3815 - 3833.
 - —Kraus, Richard(2001) "Recreation and Leisure in Modern Society "6th Ed Library of Congress Cataloging In Publication Date, Jones & Bartlett Publishers, Massachusetts.
 - Lockner, J. (2008). Social support, personal hardiness and psychological development associated with successful aging, *Dissertation Abstracts International, 59-07*, 3700.
 - Lopez, E., & Yamashita, T. (2018). The relationship of education and acculturation with vigorous intensity leisure time physical activity by gender in Latinos. *Ethnicity & health, 23* (7), 797-812.
 - Maddi, S. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, Research and Practice. *Consulting Psychology Journal, 54*, 173-185.
 - Maddi, S. (2004). Hardiness: an operationalization of Existential courage. *Journal of Humanistic Psychology, 44* (3), 279-298 .
-

-
- Maddi, S., Brow, M., Khoshaba, D., & Vaitkus, M. (2006). Relationship of hardiness and realigiousness to depression and anger. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 58 (3), 148-161
 - Maddi, S., Kahn, S., & Maddi, K. (1998). The effectiveness of hardiness traning. *Consulting Psychology Journal : Practice and Research*, 50 (2), 78 – 86 .
 - Mathur, P., & Panwar, J. (2017). Life satisfaction and emotional stability of career women. *Indian Journal of Positive Psychology, Hisar*, 8 (2), 178-180.
 - Mcsteen, E. (1997). An investigation of the relationship between dispositional optimism and family environment, psychological hardiness and locus of control. *Dissertation Abstracts International*, 58, 1603 .
 - Murillo, R., Katic, B., Gonzalez, T., Vasquez, E., & Echeverria, S. (2018). The Association of Prediabetes and Diabetes Risk Perception With Leisure-Time Physical Activity and Weight Loss. *American journal of health promotion: AJHP* (October 1, 2018): 890117118803107.n.º 10, 2011: 19-3.
 - Passmore, A., & Frensh, D. (2001). Development and Administration of A Measure To Assess Adolescents Participation In Leisure Activities." *School Occupational Ther*
 - Pereira, S., Katzmarzyk, P., Gomes, T., Elston, R., Maia, J. (2018). How Consistent are Genetic Factors in Explaining Leisure-Time Physical Activity and Sport Participation? The Portuguese Healthy Families Study. *Twin research and human genetics : the official journal of the International Society for Twin Studies*, 21 (5), 369-377.
 - Reid, J., & Sullivan, C. (2016). Dyadic Taxonomy of Delinquent Youth: Exploring Risks and Outcomes Associated With Maternal-Youth Reporting Discrepancies of Delinquent Behavior. *Journal of Early Adolescence*, 36 (3), 388-419.
 - Sarafino, E. (1990). *Health Psychology*. biopsychosocial interaction, John Wiley & Sons . p. 123 .
 - Stokowski,Patricia.A(1994)"Leisure In Society" ,A Network Structure Perspective,Biddies Ltd, Gvid Ford and Kings Lynn, Mansell, Great Britain.
 - Singh, M., Sharma, P., Raj, D., Sharma, Sh., & Kaushal, A. (2018). Leisure time physical activity and risk of developing depression among
-

the youth of Kangra district, Himachal Pradesh, India. *Indian Journal of Psychological Medicine; Kottayam*, 40 (5), 426-432.

- Slagt, M., Dubas, J., Dekovic, M., Haselager, G., & Aken, M. (2015). Longitudinal Associations Between Delinquent Behaviour of Friends and Delinquent Behaviour of Adolescents: Moderation by Adolescent Personality Traits. *European Journal of Personality; Bognor Regis*, 29 (4), 468.
- Van Ryzin, M., & Leve, L. (2012). Affiliation with Delinquent Peers as a Mediator of the Effects of Multidimensional Treatment Foster Care for Delinquent Girls. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80 (4), 588 - 596.
- Vol.68 (Bioscience and Medical Research 2014), pp 38-42.
- Wiebe, D. (2009). Hardiness and stress moderation : A test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1), 89-99.
- Xie, H., Caldwell, L., Loy, S., & Robledo, M. (2018). A Qualitative Study of Latino Grandparents' Involvement in and Support for Grandchildren's Leisure Time Physical Activity. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*, 45 (5), 781-789.
- Younan, D., Tuvblad, C., Franklin, M., Lurmann, F., & Li, L. (2018). Longitudinal Analysis of Particulate Air Pollutants and Adolescent Delinquent Behavior in Southern California. *Journal of abnormal child psychology*, 46 (6), 1283-1293.