



استمارة: تقدير الذات

وزارة التعليم العالي
جامعة ام القرى
كلية التربية
قسم علم النفس

مقياس تقدير الذات

الصورة الاولية والنهائية

اعداد الباحث

صالح بن يحيى الغامدي

1430هـ / 2009 م



خطوات اعداد المقياس :

قام الباحث باعداد مقياس يحدد مستوى تقدير الذات لدى المراهقين (طلاب المرحلتين المتوسطة , والثانوية) , حيث تمت مراجعة الاطار النظري , والدراسات السابقة , وكذلك بعض الاختبارات والمقاييس التي تضمنت بنودا , او عبارات لها صلة بشكل , او باخر. بمتغير تقدير الذات , كمقياس تقدير الذات للاطفال (1967م) من اعداد كوبر سميث Cooper smith , واختبار مفهوم الذات الخاص (1972م) من اعداد حامد زهران , واختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين (1991م) من اعداد عبد الله عسكر , و اشار المطوع (2006م) الى انه قد اسفرت نتائج التحليل العاملي لدراسة (فلمينج وكورتني Fleming & Courtney,1984) عن وجود خمسة ابعاد لتقدير الذات هي : اعتبار الذات , والثقة الاجتماعية , والقدرات المدرسية , والمظهر البدني , والقدرات البدنية , ومن خلال ما سبق استطاع الباحث بصياغة (20) عبارة رأى انها تعبر عن تقدير الذات , وتشمل جوانب مثل الاتجاه الذات , التفاعل الاجتماعي , والثقة بالنفس , والاتجاه الدراسي .

أ- الصورة الاولية للمقياس :

قام الباحث بتحديد ابعاد مقياس تقدير الذات من خلال تعريف تقدير الذات , واستعراض خصائصه , ومستوياته , ثم الاطلاع على المقاييس الاخرى مما مكن الباحث من تحديد الابعاد , ثم بناء العبارات الخاصة بكل بعد , وبالتالي تم عرض المقياس بصورته الاولية على مجموعة من الاساتذة والمتخصصين في علم النفس والارشاد النفسي عددهم (10) لتحكيمه , ومعرفة مدى انتماء العبارات لكل بعد , وقدرة العبارات على قياس ما صممت لقياسه (تقدير الذات) , وللتأكد من مدى ملائمة صياغة العبارات لمستوى ادراك , وفهم المراهقين , وكذا تعديل واطافة ما يروونه مناسباً لكل بند , او لكل عبارة من عبارات المقياس والاستفادة من ملاحظاتهم العلمية .

ويتكون المقياس من (4) ابعاد هي كالتالي :



البعد الاول : (الاتجاه نحو الذات) , ويقصد بها شعور الفرد بذاته , ورأيه عنها . ومجموع عباراته (5) عبارات .

البعد الثاني : (الاتجاه الاجتماعي) , مجموع عباراته (5) عبارات .

البعد الثالث : (الثقة بالنفس) , ويقصد بها مدى ادراك الفرد لقدراته وامكانياته في التصرف بتوافق في المواقف التي

يتعرض لها . ومجموع عباراته (5) عبارات .

البعد الرابع : (الاتجاه المدرسي) , وهو مجموعة من العوامل النفسية الداخلية التي تظهر على الفرد . ومجموع

عباراته (5) عبارات .

وقام الباحث بعرض هذه العبارات على (10) من الاساتذة المتخصصين في الصحة النفسية , وعلم النفس في الجامعات

السعودية , وقد اجمع جميع المحكمين على صلاحية العبارات , وانتمائها لابعادها , ما يعني صدق المقياس , وصلاحية

لقياس تقدير الذات لدى الطلبة المراهقين.

ب- الصورة النهائية للمقياس :

يتكون المقياس في صورته النهائية من (20) عبارة تدرج تحت (4) ابعاد مختلفة لتقدير الذات لدى المراهقين كما

يوضحها الجدول التالي :

ابعاد مقياس تقدير الذات وارقام العبارات ومجموع العبارات

م	الابعاد	ارقام العبارات	المجموع
1	الاتجاه نحو الذات	5-4-3-2-1	5
2	الاتجاه الاجتماعي	10-9-8-7-6	5
3	الثقة بالنفس	-14-13-12-11 15	5
4	الاتجاه الدراسي	-19-18-17-16 20	5
	المجموع الكلي		20



يتضح من الجدول ان مقياس تقدير الذات يحوي اربعة ابعاد , ويحوي كل بعد خمس عبارات مرتبة من (1-20) تباعا , والمجموع الكلي لعبارات المقياس هو 20 عبارة .

د- تصحيح المقياس :

يحتوي المقياس على (20) عبارة تقيس تقدير الذات لدى المراهقين من طلاب المرحلة المتوسطة , والثانوية , امام كل عبارة استجابتين تعبران عن انطباق العبارة على المفحوص , او عدم انطباقها (تنطبق \ لا تنطبق) , وتصحح وفق التدرج (1 - صفر) للعبارات الايجابية , وتعكس عند التصحيح للعبارات السالبة , والعبارات السالبة هي (2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 18) .

وعلى هذا تكون الدرجة الكلية للمقياس (20) درجة . هذا ويحدد هذا المقياس مستويين لتقدير الذات على النحو التالي :

- تقدير ذات مرتفع عند حصول المفحوص على (11 - 20) درجة .

- تقدير ذات منخفض عند حصول المفحوص على (صفر - 10) درجات .

من العبارات الموجبة :

1 - اشعر بحب الاخرين لي .

11- لا اتردد في الاعتراف بالخطأ امام الاخرين .

من العبارات السالبة :

1 - لست راضيا عن نفسي .

16- اشعر بالضيق في المدرسة .



التطبيق :

يستطيع الافراد من سن 13 سنة , وما بعدها ان يجيوا على الاختبار بعد قراءة التعليمات التي تسبق فقراته . ويفضل ان يشرف على التطبيق فاحص يقدم للمفحوصين بعض الشرح للاختبار , ودواعي تطبيقه . كما ان يقرأ الفاحص التعليمات , وفقرات الاختبار جهرا , ويتيح الفرصة للمفحوصين للاستفسار , والاستفسار .

زمن التطبيق :

ليس للاختبار زمن محدد للاجابة , ولكن وجد ان الافراد العاديين يستطيعون الانتهاء من الاجابة في زمن يتراوح بين 10-15 دقيقة , وذلك بعد الفاء التعليمات , وتوضيح الامثلة .

الصدق :

لقد اصبح من الامور المسلم بها في مجال القياس النفسي انه كلما تعددت الطرق المستخدمة في التحقق من صدق الاداة , كان ذلك مدعاة لقدر اكبر من الثقة في هذه الاداة ومؤشرا على قدرتها على قياس ما وضعت لقياسه , كما ان المقياس قائم في ذاته على مفاهيم علم النفس , والصحة النفسية , وكانت عباراته معتمدة على اربعة ابعاد تقيس تقدير الذات , وهذا ما اتفق عليه السادة الاساتذة المحكمين مما يعرف بالصدق المنطقي , ويعد الصدق احد الخصائص الهامة في الحكم على صلاحية المقياس وهو اكثر الصفات التي يجب ان يتصف بها المقياس ويعني الصدق جودة المقياس بوصفه اداة لقياس ما وضع لقياسه والسمة المراد قياسها ويتضمن صدق المقياس ما يلي:

أ - صدق المحكمين :

قام الباحث بعرض اداة القياس بصورتها الاولية على مجموعة من اعضاء هيئة التدريس بالجامعات , والمتخصصين في علم النفس , والصحة النفسية حيث كان العدد الكلي للمحكمين (10) محكما بهدف الكشف عن مدى صدق فقرات الاداة , وملائمتها لقياس ما وضعت لقياسه من حيث :



- مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت فيه .
 - مدى مناسبة العبارة للسمة التي تقيسها .
 - سلامة ووضوح الصياغة اللغوية لل فقرات .
- وقد اتفق جميع المحكمين على مناسبة العبارات للابعاد الاربعة للمقياس .

ب صدق الاتساق الداخلي :

حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (52) طالبا من طلاب المرحلة المتوسطة , وبعد ذلك قام الباحث بتصحيح المقياس , وحساب معامل الارتباط بين ابعاد المقياس , وبين كل بعد من هذه الابعاد , والدرجة الكلية , والجدول التالي يوضح ذلك :

قيم معامل الارتباط بين ابعاد المقياس الاربعة والدرجة الكلية للمقياس

الاتجاه المقياس	الاتجاه نحو الذات	التفاعل الاجتماعي	الثقة بالنفس	الاتجاه الدراسي
الاتجاه نحو الذات	-	**0,48	*0,30	*0,32
التفاعل الاجتماعي	*0,48	-	*0,32	**0,36
الثقة بالنفس	*0,30	*0,32	-	*0,28
الاتجاه الدراسي	*0,32	**0,36	*0,28	-
المجموع الكلي	**0,72	**0,71	**0,65	**0,75

** دالة عند مستوى 0,01

* دالة عند مستوى 0,05



يتضح من جدول قيم معاملات ارتباط بيرسون بين ابعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس , حيث يتضح ان جميع القيم دالة احصائيا عند مستوى (0,01) , و (0,05) , مما يعني انها مرتبطة فيما بينها , وهذا يدل على صدق المقياس , وصلاحيته لقياس تقدير الذات.

ج- الصدق العاملي :

قام الباحث باجراء دراسة استطلاعية للمقياس , وذلك بتطبيقها على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة المتوسطة بمنطقة جازان بلغ حجمها (52) طالبا , والجدول التالي توضح الطريقة التي اتبعها الباحث لحساب صدق , وثبات المقياس , ويبين الجدول التالي ارتباط كل عبارة في المقياس مع الدرجة الكلية :

قيم معامل الارتباط بين درجة كل عبارة مع الدرجة الكلية لمقياس تقدير الذات

م	العبارة	المجموع الكلي لمقياس (تقدير الذات)	
		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	اشعر بأهميتي بين الاخرين .	0.37	0.01
2	لست راضيا عن نفسي .	0.28	0.05
3	اشعر بحب الاخرين لي .	0.59	0.01
4	اشعر ان الاخرين افضل مني .	0.52	0.01
5	احب تقديم المساعدة للغير .	0.32	0.05
6	اعتمد على الاخرين في حل مشاكلي .	0.63	0.01
7	اتنازل عن حقوقي حتى لا يغضب الاخرين .	0.36	0.05
8	احب التنافس مع الاخرين .	0.39	0.01



0.01	0.42	اشعر انني غير مقبول مثل الكثير من الناس .	9
0.05	0.28	لا يوجد لدي ما يجعلني افتخر بنفسي .	10
0.05	0.31	لا اتردد في الاعتراف بالخطأ امام الاخرين .	11
0.01	0.62	اشعر بحاجة للمزيد من الثقة بالنفس .	12
0.01	0.55	رأبي عن نفسي منخفض .	13
0.01	0.29	استطيع القيام بما يطلب مني من اعمال .	14
0.01	0.41	تزعجني المواقف الطارئة والضاغطة .	15
0.05	0.28	اشعر بالضيق في المدرسة .	16
0.01	0.59	اجتهد لأحقق النجاح .	17
0.01	0.56	مستواي الدراسي ليس كما اريد .	18
0.01	0.49	يبدو لي النجاح في الدراسة صعبا .	19
0.01	0.59	استطيع التفوق على زملائي .	20

يتحدث للباحث من الجدول ان جميع عبارات المقياس دالة احصائيا عند مستوى (0,01) , وعند مستوى (0,05)

ما يعني وجود ارتباط دال احصائيا , وبالتالي صلاحيته لقياس مستويات تقدير الذات .

2- الثبات :

قام الباحث باستخدام طريقة معامل الفاكرونباخ لجميع ابعاد المقياس , والدرجة الكلية كما في الجدول التالي :



قيم معامل ثبات الفاكرونباخ لجميع ابعاد المقياس والدرجة الكلية

م	الابعاد	قيمة معامل الفاكرونباخ
1	الاتجاه نحو الذات	0,73
2	الاتجاه الاجتماعي	0,72
3	الثقة بالنفس	0,70
4	الاتجاه الدراسي	0,77
	المجموع الكلي	0,75

يتضح من الجدول ان قيمة معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس (0,75) وهي قيمة مرتفعة , ومقبولة في البحث العلمي , وتدل على ثبات المقياس بينما يتضح ان معامل الفاكرونباخ للثبات في البعد الاول (الاتجاه نحو الذات) $\alpha = (0,73)$ وهي قيمة عالية ما يعني ثبات البعد الاول , وفي البعد الثاني (الاتجاه الاجتماعي) كانت قيمة معامل الفا هي $\alpha = (0,72)$ وهي قيمة مرتفعة , وفي البعد الثالث (الثقة بالنفس) كانت قيمة معامل الفا كرونباخ للثبات $\alpha = (0,70)$ وهي قيمة ثبات مرتفعة , وبلغ قيمة الثبات في البعد الرابع (الاتجاه الدراسي) تبلغ $\alpha = (0,77)$ وهي قيمة مرتفعة .



استمارة: تقدير الذات

البيانات الأولية:

الاسم	
العمر	
المدرسة	
الصف الدراسي	

تعليمات

1. يستخدم هذا الاختبار في تقدير الفرد لنفسه (بطريقة ذاتية)
2. يتكون الاختبار من 20 عبارة يقابل كل منها عمودان يحتويان كلمتي (تنطبق) / (لا تنطبق)
3. اقرأ كل عبارة ثم قرر:
أ. إذا كانت العبارة تنطبق عليك ضع علامة (*) أسفل تنطبق.
ب. إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك ضع علامة (*) أسفل لا تنطبق.
4. لا توجد اجابات صحيحة واجابات خاطئة , فأى اجابة تعتبر صحيحة طالما انها تعبر عن رأيك في نفسك بصدق.

مثال : (اشعر بالسعادة عندما يزورني صديق

__ فإذا كان الفرد يشعر بالسعادة فعلا اذا زاره صديق فانه

سوف يضع علامة (*) بين القوسين اسفل تنطبق هكذا

__ اما اذا كان لا يشعر بالسعادة اذا زاره صديق فانه سوف يضع العلامة بين القوسين اسفل لا

تنطبق , هكذا.....

لا تنطبق	تنطبق
	*
*	



م	العبارة	تنطبق	لا تنطبق
1	اشعر باهميتي بين الاخرين		
2	لست راضيا عن نفسي		
3	اشعر بحب الاخرين لي		
4	اشعر ان الاخرين افضل مني		
5	احب تقديم المساعدة للغير		
6	اعتمد على الاخرين في حل مشاكلي		
7	اتنازل عن حقوقي حتى لا يغضب الاخرين		
8	احب التنافس مع الاخرين		
9	اشعر انني غير مقبول مثل الكثير من الناس		
10	لا يوجد لدي ما يجعلني افتخر بنفسي		
11	لا اتردد في الاعتراف بالخطأ امام الاخرين		
12	اشعر بحاجة للمزيد من الثقة بالنفس		
13	راي عن نفسي منخفض		
14	استطيع القيام بما يطلب مني من اعمال		
15	تزعجني المواقف الطارئة والضاغطة		
16	اشعر بالضيق بالمدرسة		
17	اجتهد لاحقق النجاح		
18	مستواي الدراسي ليس كما اريد		
19	يبدو لي النجاح في الدراسة صعبا		
20	استطيع التفوق على زملائي		