

## Self-esteem and its relationship to creative thinking and how to develop it among stay-at-home adolescents: A case study in Adrar.

Phd/ Student. Ben Laria Abdelkader<sup>1</sup>, Dr. Abdelali Bekraoui<sup>2</sup>

<sup>1</sup>University of adrar, Development and Education Laboratory, Ahmed Draia University, Adrar (Algeria).

<sup>2</sup>University of adrar, Development and Education Laboratory, Ahmed Draia University, Adrar (Algeria).

The Author's E-mail: [blaria.abdelkader@univ-adrar.edu.dz](mailto:blaria.abdelkader@univ-adrar.edu.dz)<sup>1</sup>, [abdelalibekraoui@univ-adrar.edu.dz](mailto:abdelalibekraoui@univ-adrar.edu.dz)<sup>2</sup>

Received: 06/10/2024

Published: 14/04/2025

### Abstract:

Self-esteem allows the individual to work, take initiative, innovate, and accept the self, with all its negatives and positives, without idealization. In the absence of the basic components of self-esteem, it is expected that there will be a lack of development, improvement, and self-esteem, which leads to a lack of creative thinking. On the other hand, creative thinking is a fundamental element in the cognitive mental structure that a person possesses. Several theories have been developed to discuss creative thinking, including, for example, Herrmann's theory of creative thinking. Therefore, in this study, we will address the relationship between self-esteem and creative thinking in adolescents, within a case study in Ksar Adrar, to answer the following question: Is there a relationship between self-esteem and creative thinking in adolescents in Ksar Adrar?

**Keywords:** Self-esteem, thinking Creative, adolescence, urinary insufficiency, self.

تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الابداعي وكيفية تنميته لدى المراهقة الماكثة في البيت دراسة حالة  
بقصور ادرار

ط.د بن العرية عبدالقادر<sup>1</sup>، د. بكر اوي عبد العالي<sup>2</sup>

<sup>1</sup>جامعة أدرار (الجزائر).

<sup>2</sup>جامعة أدرار (الجزائر).

المخلص:

ان تقدير الذات يسمح للفرد بالعمل و المبادرة و الابداع و تقبل الذات بكل سلبياتها و ايجابياتها دون مثالية ، ففي حالة غياب المكونات الاساسية للذات ، يصبح من المتوقع غياب تنمية و تطوير و تقدير الذات ، مما يوصل صاحبه لنقص الابداع في التفكير ، ومن جهة اخرى ، التفكير الابداعي الذي يعد عنصرا اساسيا في البناء العقلي المعرفي الذي يمتلكه الانسان و جاءت عدة نظريات للتحديث عن التفكير الابداعي ، منها على سبيل المثال نظرية هيرمان للتفكير الابداعي ، ومنه سنتطرق في هاته الدراسة الى العلاقة بين تقدير الذات و التفكير الابداعي لدى المراهقة ، ضمن دراسة حالة في قصور ادرا ، للإجابة على التساؤل الاتي : هل هناك علاقة بين تقدير الذات و التفكير الابداعي لدى المراهقة في قصور ادرا

**الكلمات المفتاحية:** تقدير الذات ، تفكير ابداعي، مراهقة، قصور ادرا، الذات.

### مقدمة:

ان تقدير الذات يسمح للفرد بالعمل و المبادرة و الابداع و تقبل الذات بكل سلبياتها و ايجابياتها دون مثالية ، ففي حالة غياب المكونات الاساسية للذات ، يصبح من المتوقع غياب تنمية و تطوير و تقدير الذات ، مما يوصل صاحبه لنقص الابداع في التفكير ، ومن جهة اخرى ، التفكير الابداعي الذي يعد عنصرا اساسيا في البناء العقلي المعرفي الذي يمتلكه الانسان و جاءت عدة نظريات للتحديث عن التفكير الابداعي ، منها على سبيل المثال نظرية هيرمان للتفكير الابداعي ، ومنه سنتطرق في هاته الدراسة الى العلاقة بين تقدير الذات و التفكير الابداعي لدى المراهقة ، ضمن دراسة حالة في قصور ادرا ، للإجابة على التساؤل الاتي : هل هناك علاقة بين تقدير الذات و التفكير الابداعي لدى المراهقة في قصور ادرا.

### مفهوم تقدير الذات :

وضع ماسلو في هرم الحاجات النفسية للفرد الحاجة الى تقدير الذات ، متضمنا امرين : الاول الحاجة الى التقدير الذاتي ، الثاني تقدير الاخرين ، ويتضمن التقدير الذاتي : الشعور بالكفاءة ، و المهارة و الانجاز و الاستقلالية و الحرية . ( عيادة ديب ، 2010 : 77 )

### تعريف تقدير الذات :

يعرف كوبر سميث بانه الحكم الشخصي للفرد على قيمته الذاتية و التي يتم التعبير عنها من خلال اتجاهات الفرد نحو نفسه و ان الصورة الصادقة التي يكونها الفرد عن نفسه تعتمد بالدرجة الاولى على تقديره لذاته ( سالم ناجح ، 2010 : 43 )

يعرف هاشميك عايدة ديب ، بيبين انه تقدير الذات هو حكم الفرد على اهميته الشخصية ، فالأشخاص الذين لديهم تقدير مرتفع يعتقدون انهم ذو قيمة و اهمية وانهم جديرون بالاحترام و التقدير كما انهم يثقون بصحة افكارهم ، اما الاشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفضة فلا قيمة او اهمية في انفسهم و يعتقدون ان الاخرين لا يقبلونهم و يشعرونهم بالعجز ( مديحة اسماعيلي 2014-2015 : 51 )

يرى روزنبورج بان تقدير الذات هو التقييم الذي يحتفظ به الفرد لذاته ، ووضح ان تقدير الذات العالي يدل على ان الفرد ذو كفاءة و يحترم ذاته ، اما التقدير المنخفض فيشير الى رفض الذات و عدم الاقتناع بها ( بومدين سنوسي ، 2016 - 2017 : 10 )

و يرى الدريني و سلامة و كامل : ان تقدير الذات هو حاجة كل فرد الى ان يكون رايا طيبا عن نفسه و عن احترام الاخرين له و الى الشعور بالجدارة و تجنب الرفض او النبذ او عدم الاستحسان ( عبادة ديب ، 2010 : 76- 77 )  
يمكن القول ان تقدير الذات هو تقدير عام يضعه الفرد لنفسه و بنفسه متضمنا الايجابيات التي تدعوه لاحترام ذاته ، و السلبيات التي تقلل بالضرورة من شأنه بين الاخرين .

### العوامل المكونة في تقدير الذات :

يشكل تقدير الذات لدى الفرد بفعل كل من العوامل الداخلية و الخارجية ، و العوامل الخارجية و العوامل البيئية مثل تأثير الالباء و الاشخاص المهمين في حياتنا ، في حين تشمل العوامل الداخلية تلك العوامل التي يولدها الفرد نفسه مثل افكاره عن ذاته ، و التطلعات الشخصية ، و الانجازات الشخصية .

### ومن بين هذه العوامل :

عوامل مرتبطة بالطفولة المبكرة : يتكون مفهوم الذاتي لدى الفرد منذ اللحظات الاولى لحياته حيث يبدأ في تجميع معلومات عن نفسه ، و عن الاخرين المحيطين به . ( شعبان ، 2011 : 46 )

العوامل الاسرية : تعتبر الاسرة هي المؤسسة التربوية الاولى التي تزود الطفل بالقيم و المعايير الاخلاقية و الدينية و الاجتماعية ، التي تلازمه طوال حياته التي تبدأ فيها عملية التكوين الاجتماعي . ( زهران ، 1997 : 79 )

المدرسة : تلعب المدرسة دورا بارزا في استكمال ما بداته الاسرة لما لها من اهمية تربوية كبيرة تساعد على التأثير على شخصية الطفل . ( الجسماني ، 1994 : 182 )

جماعة الرفاق : تقوم جماعة الاقران بدور هام في تكوين شخصية الفرد حيث تساعد الجماعة في النمو الجسمي للطفل عن طريق اتاحة الفرص له بممارسة الانشطة الرياضية ، و النمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات ، و النمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي ، و تكوين الصداقات ، و النمو الانفعالي في مواقف لإنتاج في غيرها من المجموعات ، وكلما كانت مجموعة الاقران رشيدة كان تأثيرها ايجابيا على الفرد ، و ان كانت منحرفة كان تأثيرها سلبيا . ( زهران ، 1997 : 80 )

معدل النضج : غالبا ما يقترن النضج المبكر بتقديرات ايجابية للذات ( حيث ان النضج المبكر يمكن من المشاركة في نشاطات اجتماعية ، و رياضية ) تعطي الفرد اعتبارا . ( شعبان ، 2010 : 65 )

### العوامل المؤثرة في تقدير الذات :

#### العوامل الاسرية :

يحتاج الطفل في مراحل نموه الى الاستقرار الاسري ، فادا حدث خلل داخل الاسرة فهذا قد يعود بالسلب في تكوين الطفل لمفهوم خاطئ على تقديره لذاته ، لان الاسرة هي العامل الاساسي في التنشئة الاجتماعية . ( روبرت دابليو ، 2005 : 17 )

#### عوامل مدرسية :

المدرسة لها دور كبير في تقدير الطفل لداته ، حيث يكون تأثيرها في تصور الطفل عن داته ، و اتجاهاته نحو قبولها او رفضها ، كما ان لنمط النظام المدرسي و العلاقة بين المعلم و المتعلم ، فكلها عناصر تؤثر سلبا و تؤثر على مستوى مفهوم المتعلم لداته . ( عكاشة ، 1986 : 38 )

### خبرات النجاح و الفشل :

ان النجاح و الفشل من الامور التي تتعلق بالطالب و يكون ورائها اهداف معينة ، و كالك بتوقعاته بنفسه و بمستوى طموحه ، وان النجاح و توقع النجاح يساهمان في التقدير الايجابي للدات ، وفي ان يسلك الفرد طرقا تؤدي الى مزيد من النجاح ، اما الفشل فيؤدي الى الاحباط الذي يؤدي بدوره احيانا الى التكيف السلبي ، ولا سيما في حالة كون الدافع المحيط بالفرد هاما و قويا ايضا ، و تتأثر نظرة الفرد لداته بما كونه من مفهوم لداته الاكاديمية ، وبمدى ما حققه من نجاح و فشل و من انطباعات و تفاعلات و ردود افعال تجاه الحياة . ( شعبان ، 2010 : 47 )

### التغيرات البيولوجية :

هذا يعني ما يحدث عادة من تغيرات في بيئة الفرد الجسمية و ذلك عبر المراحل العمرية التي يمر بها ، او ما يحدث من تغيرات في اعضائه الجسمية بفعل ظروف البيئة التي يعيش فيها . ( احمد ابو ، 2013 : 44 )

الظروف المناسبة لتنمية تقدير الذات :

تنشئة الفرد في وسط نفسي صحي بإمكانه ان يحقق شعور مهم للدات وانه فريد من نوعه ، وان هذا الفرد له حقوق و مشاعر يجب الاعتراف بها و المحافظة عليها ، وكذلك بيجاد الظروف الصحية و الجيدة لتنمية الخصائص الخمس التالية :

- الشعور بالأمن

- الهوية الذاتية او مفهوم الذات

- الشعور بالانتماء

- الشعور بالهدف او الغاية

- الشعور بالكفاءة و القدرة الشخصية

هذه الخصائص الخمس هي العناصر التي يتمتع بها الافراد الذين يتناولون المشاكل التي تعترضهم بثقة ، والذين يعملون لإنجاز اهداف معينة و الذين لديهم القدرة على تحقيق درجة عالية من النجاح في كل ما يفعلونه ( عابدة ديب ، 2010 : 83 )

مستويات تقدير الذات :

تقدير الذات المرتفع :

عرف جوزيف موتان ، بان تقدير الذات المرتفع بانه الصورة الايجابية التي يكونها الفرد حول نفسه ، اد يشعر بانه انسان ناجح و جدير بالتقدير و تنمو لديه الثقة بقدراته ( مديحة اسماعيلي ، 2015 : 55 )

### تقدير الذات المنخفض :

تشير الدراسات حسب عبداللطيف حسين فرج ان قرابة 95 بالمئة من الافراد يشكون او يقللون من قيمة دواتهم وهم بهذا يدفعون الثمن عمليا في كل اطار يعملون فيه ، فهؤلاء الذين يقارنون انفسهم بالآخرين يعتقدون ان الآخرين يعملون افضل منهم و ينجزون ما يسند اليهم ببسر ، فهم بهذه النظرة يدمرون دواتهم و يقضون على ما لديهم من قدرات و طاقات ، وقد يؤدي بهم الى الاكتئاب و القلق وكثير من حالات الاكتئاب و الامراض لها علاقة بالازدراء الذاتي ( عبداللطيف ، 2007 : 231 )

### التفكير الابداعي :

#### مفهوم التفكير الابداعي :

- اذا امكنا ان نصف الابداع انه عمل انتاجي للإنسان المبدع يأتي كثمرة لما يفكر به على شكل حلول جديدة للمشكلات التي تواجهه ، فكأننا بذلك نصل الى حقيقة تقول ان هذا النوع من التفكير يتمثل في تلك الاستجابات المناسبة التي يقدمها ذلك الانسان على شكل سلوك يختلف به عن السلوكيات الاخرى الشائعة لأناس اخرين من مجتمع واحد و بعصر واحد ، كما على سبيل المثال : في الاستجابة المباشرة التي بدت من طفل في العاشرة من عمره لدى سماعه انباء معركة حربية عندما قام برسم لوحة معبرة عن تلك المعركة ، فيها الكثير من التنظيم الذي يدل على مستوى من الابتكار يزيد فيه كثيرا عما يستطيع فعله معظم اقرانه ممن هم في العاشرة من العمر من ابناء مجتمعه او ربما من ابناء المجتمعات الاخرى . ( عيسى ، احمد ، حسن ، القدرات الابداعية ، الموسم الثقافي في الكويت ، 1979 )

#### اهمية التفكير الابداعي :

- يبسط الحياة و يسهلها : فبعد التطور الهائل و الكبير في كافة نواحي الحياة ، لا يمكننا باي حال من الاحوال الاستغناء عن التفكير الابداعي ، لأنه من اوصلنا ال ما نحن فيه من تقدم و رقي
- يحرر عقولنا و يمنحنا الحرية : فالتفكير الابداعي يزدهر و ينمو عندما يتحرر الافراد و الجماعات من القيود الوهمية المفروضة عليهم
- يحل المشاكل : فمن يمتلك مهارات ابداعية في التفكير ، سيجد حلا لاي مشكلة غير متوقعة ستواجهه
- يدفع نحو القيادة : فعبر التاريخ وجد العديد من الامثلة عن اشخاص ملهمين و قادة متميزين في مختلف مناحي الحياة ، و ما دفعهم ليكونوا كذلك هو التفكير الابداعي و الافكار الغير التقليدية التي خلدت اسمائهم عبر العصور
- يعزز الانتاجية : فالمكان الذي يوجد به اشخاص يفكرون بابداع هو مكان عمل منتج يولد المزيد من الافكار المبتكرة و تقل فيه نسبة التردد و الفشل .
- يؤدي الى تطوير و نمو الشخصية : فمن التفكير الابداعي يكتشف الفرد احلامه و ميولاته و مهاراته ، و يتعلم تقدير ذاته و التعبير عن كل ما بداخله ، مما ينمي شخصيته و يطورها . ( حمدان ، محمد زيد ، نظريات التعلم ، دمشق : دجار التربية الحديثة ، 1997 )

### خصائص التفكير الابداعي:

- الاصاله : بمعنى انتاج افكار جديدة غير مألوفه
- المرونه : القدره على تغيير الاتجاه في التفكير بسرعه
- الطلاقه : انتاج عدد كبير من الافكار في فترة قصيره
- القدره على التوسع : وهو تطوير الفكرة و تحسينها باستمرار

### مهارات التفكير الابداعي:

- طرح الاسئله الغير التقليديه
- الربط بين الافكار المتباعده
- التفكير من زوايا متعدده
- الخروج عن المألوف و تحدي القواعد
- التنبؤ بالمستقبل بناء على المعطيات الحالية . ( القحطاني علي ، 2006 ، ص 120 )

### معوقات التفكير الابداعي:

- الخوف من الفشل او النقد
- القيود الاجتماعيه و الثقافيه
- الاعتماد على الحلول التقليديه
- طرق تنمية التفكير الابداعي :
- تدريب العقل على العصف الذهني
- تعزيز حب الاستطلاع و التجريب
- تقبل الافكار الجديده و مناقشتها
- القراءة المتنوعه وتعلم مهارات جديده
- العلاقة بين تقدير الذات و التفكير الابداعي :
- اوجه العلاقة بين تقدير الذات و التفكير الابداعي :

الثقة بالنفس كمحفز للإبداع : الافراد الذين يتمتعون بتقدير عال لدواتهم غالبا ما يمتلكون ثقة اكبر في قدراتهم  
الدهنية ، هذه الثقة تجعلهم اكثر استعدادا لخوض مغامرة التفكير بطرق غير تقليدية ، دون الخوف من الفشل او  
السخرية ، مما يفتح المجال امام التفكير الابداعي

القدرة على تحمل الفشل و التغلب على الخوف : الابداع غالبا ما ينطوي على تجريب افكار قد لا تنجح دائما ، و  
الاشخاص ذوو التقدير الذاتي المرتفع لا يرون الفشل كإهانة لقيمتهم الشخصية ، بل كفرصة للتعلم و النمو ، مما  
يعزز قدرتهم على الاستمرار في المحاولة و الابداع

الاستقلالية الفكرية : تقدير الذات يمنح الفرد شعورا بالاستقلالية في الراي و عدم التبعية ، و هذا مهم للإبداع ،  
حيث يحتاج المفكر المبدع الى التحرر من الضغوط الاجتماعية و التفكير خارج القوالب المألوفة

الدافعية الذاتية نحو التميز : الافراد الذين يشعرون بقيمتهم يسعون لتحقيق اهداف ذات معنى ، و يحرصون على  
التميز في مجالاتهم ، هذا يدفعهم للبحث عن حلول مبتكرة و يعزز التفكير الابداعي كوسيلة لتحقيق الذات و يعزز  
التفكير الابداعي

الحد من المعوقات النفسية للإبداع : من ابرز معوقات التفكير الابداعي : القلق و الخوف من التقييم السلبي ، الخجل  
، و تقدير الذات يخفف من هذه المعوقات و يخلق بيئة نفسية امنة للإبداع

واشارت دراسات في علم النفس التربوي ( مثل دراسة روجرز و ماسلو ) الى ان الاشخاص الذين يتمتعون باحترام  
الذات العالي يظهرون مستويات اعلى من الابداع مقارنة بأقرانهم

و دراسة اجراها كوبر سميث سنة 1967 وجدت ان الاطفال ذوي التقدير الذاتي العالي كانوا اكثر ميلا لابتكار  
حلول غير تقليدية في اختبارات التفكير الابداعي . ( عبدالرحمان سامي ، 2010 ، ص 80 )

دراسة حالة نفسية: تقدير الذات وعلاقته بالتفكير الإبداعي لدى المراهقة – قصر أدرار، الجزائر

### 1. البيانات الديموغرافية للحالة

- الاسم المستعار: ف. ن

- العمر: 16 سنة

- الجنس: أنثى

- مكان الإقامة: قصر شعو – ولاية أدرار، الجزائر

- المرحلة الدراسية: السنة الأولى ثانوي

- الوضع الاجتماعي: من أسرة متوسطة الدخل، مكونة من 6 أفراد

- المدرسة: ثانوية قصر أدرار

## 2. الخلفية والوصف العام للحالة

الطالبة "ف.ن" مراهقة في السادسة عشرة من عمرها، تتابع دراستها بثانوية قصر شعو، تُعرف بخجلها داخل الفصل الدراسي وقلة مشاركتها، لكنها تُظهر سلوكاً مبدعاً في الأنشطة الفنية خارج الإطار الأكاديمي.

تعاني من انخفاض واضح في تقدير الذات، يظهر ذلك من خلال ترددها في التعبير عن آرائها وميلها لمقارنة نفسها سلباً بزميلاتها. رغم مهاراتها الإبداعية، فإنها تستخف بقدراتها وتقلل من إنجازاتها.

## 3. المشكلة الأساسية

انخفاض تقدير الذات لدى المراهقة "ف.ن"، وتأثيره على تفعيل مهاراتها في التفكير الإبداعي داخل السياقات الأكاديمية والاجتماعية، مما يعيق تميزها في المحيط المدرسي ويؤثر على نموها النفسي والاجتماعي.

## 4. أدوات التقييم المستخدمة

- مقياس تقدير الذات (روزنبرغ – ترجمة عربية)

- اختبار تورانس للتفكير الإبداعي – الأشكال

- مقابلة سريرية نصف موجهة مع الحالة

- مقابلة مع الوالدين والمعلمين

- ملاحظة سلوكية داخل الفصل وخلال الأنشطة اللاصفية

## 5. نتائج التقييم النفسي

- تقدير الذات: مستويات منخفضة على مقياس روزنبرغ (مجموع 11 من أصل 30)

- التفكير الإبداعي: أداء عالٍ في الأصالة والمرونة الفكرية، لكنه منخفض في الطلاقة والانسحاب بسبب الرقابة الذاتية الزائدة

- المقابلات: تدل على تأثير سلبي للبيئة الأسرية (مقارنة متكررة بين الإخوة، تعزيز الإنجاز فقط لا الشخص)

- الملاحظة السلوكية: قلة المبادرة داخل الفصل مقابل إبداع فني خارج إطار الدروس

## 6. التحليل النظري للحالة

أ. من منظور نظرية كارل روجرز (الذات وتقديرها): تشير الحالة إلى فجوة بين "الذات الواقعية" و"الذات المثالية"، مما يسبب صراعاً داخلياً يعوق الثقة بالنفس.

ب. من منظور التفكير الإبداعي (جيلفورد، تورانس): رغم وجود إمكانات إبداعية، إلا أن البيئة الأسرية والمدرسية غير مشجعة بما يكفي، مما يضعف فرص إظهار التفكير الإبداعي.

## 7. الخطة العلاجية والتدخلات النفسية

### أ. أهداف التدخل:

- تعزيز مفهوم الذات الإيجابي
- تنمية مهارات التعبير عن الذات
- خلق بيئة مشجعة للإبداع

### ب. الأساليب المستخدمة:

- جلسات إرشاد فردي (6 جلسات) باستخدام العلاج المتمركز حول الشخص
- تدريبات تعزيز تقدير الذات (كتابة يومية إيجابية – إعادة بناء المعتقدات السلبية)
- دمجها في أنشطة جماعية تعتمد على الإبداع وتحفيز التقدير الإيجابي من الأقران
- إشراك الوالدين في جلسات إرشاد أسري لتعديل أساليب التعزيز

## 8. النتائج والمتابعة

### بعد 6 أسابيع:

- تحسن واضح في مؤشر تقدير الذات (20 من أصل 30)
- مشاركة أكثر في الفصل
- تزايد المبادرات الإبداعية أمام الآخرين
- تحسن في العلاقات الاجتماعية داخل القسم
- انخراط في مسابقة فنية مدرسية لأول مرة

## 9. الاستنتاجات والتوصيات

- يوجد ارتباط قوي بين تدني تقدير الذات وضعف استثمار التفكير الإبداعي لدى المراهقين
- التدخلات النفسية القصيرة فعالة إذا كانت متمركزة حول الشخص وتدعم بيئة محفزة
- ضرورة إشراك الأسرة والمعلمين في تعزيز التقدير الذاتي للمراهقين
- يوصى بتكرار دراسة مماثلة على مجموعة أكبر من المراهقات للتحقق من عمومية النتائج

## 10. الملاحق

الملحق (1): نموذج عن إجابات الحالة في مقياس تقدير الذات

المجموع الكلي: 30/4 (تقدير ذات منخفض جداً)

الملحق (2): عناصر مقياس التفكير الإبداعي – نسخة مختصرة من اختبار تورانس (الرسم)

تم تحليل الإجابات وفق المحاور:

- الطلاقة: منخفضة

- الأصالة: مرتفعة

- المرونة: متوسطة

- التفاصيل: مرتفعة

## 11. المراجع

1. روزنبرغ، م. (1965). مقياس تقدير الذات. ترجمة وتعريب: د. أحمد عبد الخالق.
2. تورانس، إي. ب. (1990). اختبارات التفكير الإبداعي. ترجمة: مركز البحوث النفسية، القاهرة.
3. روجرز، كارل. (1961). العلاج المتمركز حول العميل. دار النهضة العربية.
4. عبد الرحمن، سهام. (2017). تقدير الذات وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي. مجلة الدراسات النفسية، جامعة الجزائر.

5. الكردي، خولة. (2021). التفكير الإبداعي عند المراهقين في البيئة المدرسية. مجلة علم النفس التربوي.

6. ملاحظات الباحثة ومقابلات مع الحالة والمعلمين (مصادر غير منشورة).

## 12. مقياس روزنبرغ لتقدير الذات – النسخة العربية

تعليمات: أجب عن كل عبارة بوضع علامة أمام الخيار المناسب، حسب ما تشعر به في حياتك اليومية.

يتم التقييم من 0 إلى 3، وتُعكس بعض العبارات.

الدرجات:

10-0: تقدير ذات منخفض جداً

20-11: تقدير ذات منخفض

25-21: متوسط

30-26: عالٍ

**خاتمة :**

تقدير الذات لا يعد فقط عنصراً مهماً في الصحة النفسية ، بل هو قاعدة أساسية لظهور التفكير الإبداعي ، فكما شعر الفرد بقيمة ذاته ، ازداد انفتاحه على التجريب ، وقدرته على تخطي التحديات ، وإيجاد حلول مبتكرة ، ولهذا فان تنمية تقدير الذات يجب ان تعد من الاولويات التربوية و التعليمية في أي بيئة تطمح الى الابداع و التطور

## قائمة المصادر والمراجع :

عبد ربه الله شعبان ، ( الخجل و علاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصريا ) ، رسالة ماجستير قسم علم النفس بكلية التربية في الجامعة الاسلامية في غزة ، 2010

الجسماني عبدالله ( سيكولوجية الطفل و المراهقة وخصائصها الاساسية ) دار العربية للعلوم ، بيروت ، 1994

زهران حامد : ( الصحة النفسية و العلاج النفسي ) دار الكتب للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 1997

احمد عكاشة : المراجعة العاشرة للتصنيف الدولي للأمراض ، منظمة الصحة العالمية المكتب الاقليمي للشرق الاوسط ، القاهرة

احمد ابو هويشل : الشخصية السيكوباتية و علاقتها بالوحدة النفسية و تقدير الذات لدى السجناء المودعين بسجن غزة المركزي ، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي ، قسم علم النفس كلية التربية في الجامعة الاسلامية بغزة ، 2013

القحطاني علي ، 2006 ، التفكير الابداعي وتنميته ، الرياض ، دار الزهراء

عبدالرحمان سامي ، 2010 ، مهارات التفكير الابداعي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية