جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل - كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا - الماجستير

فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة

رسالة مقدّمة
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير تربية في (علم النفس التربوي)

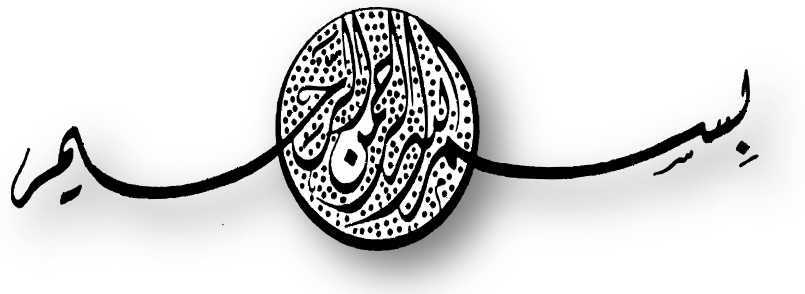
من الطالب

حسن قحطان ظاهر الشمري

إشراف
المدرس الدكتور

مصطفى عامر جبار

1445.هـ 2023.م



{وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ}

(صدق الله العلي العظيم)

(سورة التوبة – 105)

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد الرسالة الموسومة بـ**(فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة)** والمقدمة من الطالب **(**حسن قحطان ظاهر**)** جرت بإشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة بابل، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في (علم النفس التربوي).

الامضاء

ألمشرف

المدرس الدكتور

مصطفى عامر جبار

/ / 2023

بناءً على التوصيات المتوفرة ، أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

الامضاء

رئيس القسم

الأستاذ الدكتور

مدين نوري طلاك الشمري

/ / 2023

إقرار المقوم اللغوي

أشهد أني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ**(فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة)** التي قدمها الطالب (حسن قحطان ظاهر) إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية – قسم العلوم التربوية والنفسية – جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في (علم النفس التربوي) ، وجدتها صالحة من الناحية اللغوية .

الامضاء

الخبير اللغوي:

التاريخ / / 2023م.

إقرار المقوم العلمي الاول

أشهد أني قد قرأت الرسالة الموسومة **بـ(فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة)** والمقدمة من الطالب **(**حسن قحطان ظاهر**)** إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية– قسم العلوم التربوية والنفسية – جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي ، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية .

الامضاء

ألخبير العلمي :

التاريخ / / 2023م.

إقرار المقوم العلمي الثاني

أشهد أني قد قرأت الرسالة الموسومة **بـ(فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة)** والمقدمة من الطالب **(**حسن قحطان ظاهر**)** إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية– قسم العلوم التربوية والنفسية – جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي ، ووجدتها صالحة من الناحية العلمية .

الامضاء

الخبير العلمي :

التاريخ / / 2023م.

إقرار لجنة المناقشة

نحن رئيس وأعضاء لجنة المناقشة نشهد إننا اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ**(فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة)** وقد ناقشنا الطالب (حسن قحطان ظاهر) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ، ونعتقد أنّها جديرة بالقبول و بتقدير **(جيد جداً عال)** لنيل شهادة الماجستير فلسفة في (علم النفس التربوي) .

الامضاء :
الاسم : أ.د مدين نوري طلاك
رئيساً

الامضاء:
الاسم : أ.م.د مالك فضيل
عضواً

الامضاء:
الاسم : أ.م.د ايام وهاب
عضواً

الامضاء:
الاسم :م.د مصطفى عامر جبار
عضواً ومشرفاً

صادق مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة بابل على إقرار اللجنة

الامضاء

الأستاذ الدكتور

علي عبد الفتاح فرهود

عميد كلية التربية للعلوم الإنسانية

/ /2023م .

الإهداء

إلى والِداي . .

كل أفراد أسرتي . . .

الشّموع التي أنارت لِيَ الدَّربَ

أساتذتي . . .أصدقائي . . حُبّاً واعتزازاً

أهدي هذا الجُّهدَ المُتَواضِعَ

شكر و امتنان

الحمد لله ربِّ العالمين والصَّلاة والسَّلام على أشرف خَلقِهِ ، أبي القاسم محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه المنتجبين الأخيار .

يسرني أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى أساتذة قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعة بابل لما أبدوه من ملاحظات و أراء علمية صائبة لأدوات البحث و خصوصا السادة أعضاء لجنة الحلقة النقاشية فلهم كل الشكر والامتنان ، والشكر موصول الى السادة المحكمين الذين ابدوا ملاحظاتهم العلمية ازاء مقياسي البحث لا سيما الشكر والامتنان الى عينة البحث ككل (طلبة جامعة بابل) على ما مساعدتهم الباحث في الاستجابة على مقياسي البحث .

وخير ختامي أقبل يدي والداي نبع الحياة ورمز الحنان والعطاء فلهم مني كل الحب والاعتزاز والشكر والامتنان وإلى كل من قدم لي يد المساعدة في أكمال متطلبات البحث ولا أنسى الشكر إلى كل من ذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلمي فلهم اسمى آيات الشكر والاعتزاز لما وفروه لي من أسباب النجاح في دراستي ، فجزاهم الله تعالى عني خير جزاء المحسنين.

والله الموفق للصواب

حسن قحطان

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية

LOGO.ADAM96.COM

فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة

مستخلص رسالة مقدّم
إلى مجلس كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة بابل وهي جزء من متطلبات نيل
شهادة ماجستير تربية في (علم النفس التربوي)

من الطالب

حسن قحطان ظاهر الشمري

إشراف
المدرس الدكتور

مصطفى عامر جبار

1445.هـ 2023.م

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

1- فجوة الانجاز لدى طلبة الجامعة.

2- التعافي النفسي لدى طلبة الجامعة.

3 – فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة.

4- دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، انساني).

ويتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بابل تبعاً للجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، انساني).للعام الدراسي (2022 – 2023).

وتمثل مجتمع البحث الحالي على (26558) طالباً وطالبةً وتكونت عينة التطبيق النهائي من (378) طالباً وطالبة وقد تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي الطبقي ذات التوزيع المتناسب ، وتحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس فجوة الانجاز معتمداً على انموذج نيكولس (Nicholls , 1989) وقد تم عرضه على مجموعة من الخبراء المحكمين المختصين للحكم على صلاحية فقراته من عدمها، ومن ثم استخرج الخصائص السيكومترية له من مختصين في مجال (الصدق والثبات) وبعد إن أصبح المقياس جاهزاً بصورته النهائية، طبقه الباحث على عينة البحث البالغ عددها (378) طالباً وطالبةً ، كما قام الباحث ببناء مقياس التعافي النفسي معتمداً على نظرية فريدريكسون (Fredrickson, 1998) وكذلك تم عرضه على مجموعة من الخبراء المحكمين ، تم استخراج الخصائص السيكومترية له من (الصدق والثبات) ،، ثم طبقه الباحث على عينة البحث النهائية .

وبعد الانتهاء من التطبيق استعمل الباحث الوسائل الإحصائية والحسابية المناسبة لتحليل البيانات ، بالاستعانة بالحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية ، و أسفرت نتائج البحث ما يأتي :

1- إن طلبة الجامعة لديهم فجوة انجاز.

2- إن طلبة الجامعة يتمتعون بالتعافي النفسي.

3- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين فجوة انجاز والتعافي النفسي.

4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين فجوة انجاز والتعافي النفسي تبعا لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي – انساني)

وفي ضوء هذه النتائج قدم الباحث بعض التوصيات والمقترحات وكما موضحة في الفصل الرابع .

ثبت المحتويات

الموضوع	الصفحة
العنوان	أ
الآية القرآنية	ب
إقرار المشرف	ت
إقرار المقوم اللغوي	ث
إقرار المقوم العلمي	ج
إقرار المقوم العلمي	ح
إقرار لجنة المناقشة	خ
الإهداء	د
شكر وامتنان	ذ
واجهة مستخلص البحث	ر
مستخلص البحث باللغة العربية	ز – س
ثبت المحتويات	ش – ظ
ثبت الجداول	ظ – ع
ثبت الاشكال	ع
ثبت المخططات	غ
ثبت الملاحق	غ
الفصل الأول : التعريف بالبحث	1
مشكلة البحث	2 – 4
أهمية البحث	4 – 9
أهداف البحث	9
حدود البحث	9
تحديد المصطلحات	10 – 11
الفصل الثاني : إطار نظري ودراسات سابقة	12
المحور الاول : فجوة الانجاز : Achievement Gap	13
مفهوم فجوة الانجاز:	13 - 14

العوامل المؤثرة في فجوة الانجاز :	16 - 14
المقومات المطلوبة لتجاوز فجوة الانجاز:	16
فجوة الإنجاز وعلاقتها ببعض المتغيرات الاخرى:	18 - 16
النظريات والنماذج التي فسرت فجوة الانجاز:	18
اولاً : نظرية السيطرة الشخصية (زيمرمان ، 1990)	19 - 18
ثانياً : نظرية الإنجاز النفسي (1995)	22 - 20
ثالثاً: انموذج فجوة الانجاز :(Nicholls , 1989)	27 - 22
مبررات تبني الانموذج :	27
المحور الثاني : التعافي النفسي : psychology recovery	28
مفهوم التعافي النفسي :	28
مراحل التعافي النفسي :	29 - 28
خصائص التعافي النفسي:	29
مصادر التعافي النفسي:	29
العوامل التي تعزز قدرة الفرد على التعافي النفسي:	31 - 30
الجوانب الشخصية للتعافي النفسي	31
النظريات التي فسرت التعافي النفسي :	31
اولاً : نظرية المجال لكيرت ليفين (1935–1951)	33 - 31
ثانياً: نظرية البيئات المتجددة (1983)	33
ثالثاً: نظرية التوسيع و البناء للانفعالات ألإيجابية (فريدريكسون ، 1998):	38 - 34
مبررات تبني النظرية :	39

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته	40
اولا : منهج البحث	41
ثانيا: مجتمع البحث	44 - 41
ثالثا : عينة البحث	48 - 45
رابعا : أداتا البحث	48
الاداة الاولى : فجوة الانجاز Achievement gap :	49
خطوات بناء مقياس فجوة الانجاز	49
1 . التخطيط للمقياس:	50 - 49
2. اعداد الفقرات وصياغتها :	50
3. عرض الاداة على لجنة محكمين بصيغته الاولية (صلاحية الفقرات)	51
4. اعداد تعليمات المقياس	52
5. تجربة وضوح التعليمات والفقرات	52
6. الاجراءات الاحصائية لتحليل الفقرات	53
أ- القوة التميزية (المجموعتين الطرفيتين)	55 - 53
ب – الاتساق الداخلي	58 - 55
7. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس فجوة الانجاز	64 - 58
8. الخطأ المعياري للقياس	64
9. الخصائص الاحصائية الوصفية للمقياس	65 - 64
10. وصف المقياس بصورته النهائية	66
الاداة الثانية: التعافي النفسي :	66

1. التخطيط للمقياس:	67 - 66
2. صياغة فقرات المقياس :	67
3. تحديد بدائل الإجابة	68
4. التحليل المنطقي للفقرات (صلاحية الفقرات)	69 - 68
5. اعداد تعليمات المقياس	69
6. تجربة وضوح التعليمات والفقرات	6970
7. التحليل الاحصائي لفقرات المقياس	75
أ- القوة التميزية (المجموعتين الطرفيتين)	72 -- 70
ب- الاتساق الداخلي	75 - 73
8. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التعافي النفسي	81 - 75
9. الخطأ المعياري للقياس :	82 - 81
10. الخصائص الاحصائية الوصفية للمقياس :	83 - 82
11. وصف المقياس بصورته النهائية	83
خامساً : التطبيق النهائي	84
سادساً : الوسائل الاحصائية Statistical Means	85 - 84
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	86
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	93 – 87
الاستنتاجات	93
التوصيات	94
المقترحات	94
المصادر والمراجع	95
المصادر والمراجع العربية	100 – 96

المصادر والمراجع الأجنبية	111 – 100
الملاحق	139 – 113
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية	a – c

ثبت الجداول

رقـــم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
.1	مجتمع البحث قبل الاستبعاد موزعين وفق الكلية والجنس والمرحلة	43 - 42
.2	مجتمع البحث بعد الاستبعاد موزعين وفق الكلية والجنس والمرحلة	44 - 43
.3	عينة الكليات	46
.4	عينة البحث موزعة وفق التوزيع الطبقي العشوائي المتناسب مع النسب المئوية	48 - 47
.5	نتائج اختبار مربع كاي لجودة المطابقة حول صلاحية فقرات مقياس فجوة الانجاز بصيغته الاولية	51
.6	توزيع عينة تجربة وضوح التعليمات والفقرات	52
.7	الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتحديد القوة التمييزية لفقرات مقياس فجوة الإنجاز باستعمال المجموعتين الطرفيتين	55 – 54
.8	العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس	56
.9	درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه	57
.10	علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس	58
.11	نتائج التحليل العاملي لمقياس فجوة الانجاز المتجانس وتشبعات فقراته	62 - 61
.12	قيم الخطأ المعياري لمقياس فجوة الانجاز بالاعتماد على نتائج الثبات وحجم العينة	64
.13	المؤشرات الاحصائية الوصفية لمقياس فجوة الإنجاز	65
.14	نتائج اختبار مربع كاي لجودة المطابقة حول صلاحية فقرات مقياس التعافي النفسي بصيغته الاولية	69 - 68

.15	عينة تجربة وضوح التعليمات والفقرات	69
.16	القوة التمييزية لفقرات مقياس التعافي النفسي باستعمال المجموعتين الطرفيتين	72 - 71
.17	ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي	74 - 73
.18	درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه	74
.19	علاقة درجة المكون بالدرجة الكلية للمقياس	75
.20	نتائج التحليل العاملي لمقياس التعافي النفسي وتشبعات فقراته	80 - 79
.21	توزيع عينة الاختبار – اعادة الاختبار	81
.22	قيم الخطأ المعياري لمقياس التعافي النفسي بالاعتماد على نتائج الثبات وحجم العينة	82
.23	المؤشرات الاحصائية الوصفية لمقياس التعافي النفسي	83
.24	القيمة التائية لدلالة الفروق بين متوسط العينة والوسط النظري لمقياس فجوة الانجاز لدى طلبة الجامعة	87
.25	القيمة التائية لدلالة الفروق بين متوسط العينة والوسط النظري لمقياس التعافي النفسي	89
.26	الاختبار التائي لدلالة الفروق في العلاقة بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي	90
.27	الفروق في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً للجنس(ذكور ، اناث)	92
.28	الفروق في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي وفقاً التخصص(علمي ، انساني)	92

ثبت الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
.1	الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس فجوة الإنجاز	65
.2	الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس التعافي النفسي	83

ثبت المخططات

رقم المخطط	عنوان المخطط	الصفحة
1	رؤية حول التأثير الأيجابي في تحقيق التعافي النفسي	36

ثبت الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
1	كتاب تسهيل مهمة	113
2	أسماء السادة المحكمين على مقياسي البحث	115 - 114
3	استبانة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس فجوة الانجاز	119 - 116
4	مقياس فجوة الانجاز المستعمل للتحليل الإحصائي	122 - 120
5	مقياس فجوة الانجاز بصيغته النهائية	125 - 123
6	استبانة آراء المحكمين حول صلاحية مقياس التعافي النفسي	131 - 126
7	مقياس التعافي النفسي المستعمل للتحليل الإحصائي	135 - 132
8	مقياس التعافي النفسي بصيغته النهائية	139 - 136

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث.
- أهمية البحث .
- أهداف البحث .
- حدود البحث .
- تحديد المصطلحات.

مشكلة البحث :

إن لكل فردٍ أهداف وغايات وطموحات قريبة كانت أم بعيدة سهلة كانت أم صعبة يروم انجازها بدقة ، وتنوع هذه الأهداف حسب تنوع توجهاته ، وميوله ، وتحصيله ، وقدراته ، ولكن في المقابل هناك من المعوقات والصعوبات الكثيرة التي تحول دون تحقيق مايريد مماتضع الفرد في مواقف صعبة يشعر عن طريقها بصعوبة الانجاز أو استمالته (Harackiewicz et al, 1998: 638) ، فكيفما بالطالب الجامعي إذ تكون المرحلة الجامعية مرحلة بناء واعداد ومواجهة مشكلات عدة على الاصعدة جميعها سواءاً كانت الاكاديمية أو حتى الاجتماعية تتأثر وبشكل مباشر بقدراتهم على انجاز مهامهم وتحقيق اهدافهم وذلك من الممكن أنْ يشكل عائقاً امام تحقيق طموحاتهم وغاياتهم ، وما يحاولون اثباته امام الاخرين ، وقد يكون واجبهم الاكبر لهم تحقيق المنجزات وعلى الاصعدة كافة لذلك قد نرى انخفاضا ملحوظا في دافعيتهم نحو انجاز الاهداف المناطة بهم وتكون فجوة كبيرة لانجازهم (بني يونس، 2009 : 2)

إذ إنّ فجوة الانجاز تُعد أحدى العوامل الشخصية التي تشكل عائقاً كبيراً أمام قدرة الفرد على انجازِ مهامه بشكلٍ كامل (سمية ونجاة ، 2018 : 4) ، وكذلك تسبب الضعف العام في أداء الطلبة وعلى مختلف الاصعدة منها الاكاديمي والاجتماعي، والنفسي والفكري : إذ يرفض الطالب الذي يعتقد ان هناك فجوة تحول بينه وبين ما يريد تحقيقه أنْ يعدل عن أفكاره، وسلوكياته واساليبه التي يستعملها في محاولات انجاز وتحقيق الأهداف (Richard,2013 : 20)

كما إن فجوة الانجاز لها تأثير واضح عندما يواجه الفرد مشكلات وصعوبات تمنعه من تحقيق ما يريد ، وقد يؤدي دافع الفرد وظيفته من خلال التخفيف من الفجوات التي يشعر بها ، خاصة عند محاولة تعلم لغة أخرى ، أو تعلم مهنة جديدة ، أو الانضمام الى وظيفة جديدة لتوظيف القدرات بشكل كافٍ وايجابي لتحقيق الانجاز والتطوير وتنمية الثقة بالنفس وتطوير استراتيجيات التعلمّ الناجحة والمشاركة في المناسبات الاجتماعية (Pintrich,2000 : 56)

بين أوردان (Urdan, 1997) في دراسته ان فجوة الإنجاز تسبب لدى الطلبة تصورات سلبية ونمط مترابط غير منظم من معتقدات أو صور ذهنية يتبناها الفرد عند التعرض لمواقف اجتماعية، أو تعليمية

نفسية جديدة غير معتاد عليها،غامضة او صعبة او حينما يسعى لانجاز عمل ما او تحقيق هدف معين مما يؤثر سلبا في تصوراته ازاء ما يريد تحقيقه فتؤدي الى وجود فجوات في انجازاتهم (Urdan, 1997;118) مما يؤدي الى تثبيط معنويات الطلبة ازاء ما يريد تحقيقه من مهام واعمال وعلى الاصعدة جميعها وبذلك تتكون لديه مشاعر العجز واليأس وضعف القدرات والامكانات الذاتية حينما يقدم على اداء مهمة معينة او تحقيق هدف ما (Pintrich & Garcia 1992 : 260)

وإنّ تَعرضْ الطلبة للضغوط النفسية الكثيرة والمواقف المثيرة والمختلفة والفشل في انجاز المهام تضعف من مستوى التعافي النفسي لديهم وتؤدي الى صعوبة التكيف والتأقلم معها مما يدفعهم إلى البحث عن حلول وتبني استراتيجيات معينة تتأرجح، بين السعي لتحقيق الاهداف أو قبول الواقع المؤلم(Clotfelter et al, 2006: 3-4)

وهذا لا يعني أن الضغوط في حد ذاتها أمر سيء ، ولكن الشيء المهم هو كيفية الاستجابة لها ومواجهتها بكفاءة ، ولكن استمرار التعرض للضغوط والتحديات دون أن تكون لدى الأفراد المهارة الكافية لإدارتها بنجاح، والكفاءة في ايجاد الحلول الناجحة لمواجهتها يؤدي إلى انخفاض مستوى التعافي النفسي ومن ثم يؤدي الى مشكلات عدة سواء النفسية ،أو الجسمية ،أو الاجتماعية أوالفكرية (Dubey, A. & Shahi, 2011 : 36)

وقد توصل أولاه (Olah, 2009) عن طريق احدى دراساته الى أنّ تعرضْ الطلبة للشدائد والمحن بصورة مستمرة يؤدي بهم تدريجياً الى استنزاف طاقتهم وضعف قدرتهم على المقاومة والمواجهة وبالنتيجة ينخفض مستوى التعافي النفسي لديهم (Olah, 2009: 23)

ويرى بينر واخرون (Pinar et al, 2018) أن الطلبة ذوو التعافي النفسي المنخفض يصعب عليهم العودة الى وضعهم النفسي الطبيعي بعد مواجهة الضغوط ، ويكونون اكثر ميل إلى النكوص والإبتعاد وتجنب المواقف الضاغطة (Pinar et al, 2018 : 144).

وقد يتفق احساس الباحث مع ما سبق ومن خلال تعايشه مع اقرانه من طلبة الجامعة ، حيث يرى أنّ طلبة الجامعة يمتلكون بعض الشئ من مظاهر الاخفاق والفشل وضعف في القدرة على انجاز الاعمال واداء المهام وتحقيق الاهداف بشكل كامل سواء على مستوى حياتهم بشكل عام أو على المستوى الدراسي بشكلٍ خاصْ لذلك لخصت مشكلة البحث الحالي في الاجابة على التساؤل الأتي :

هل هناك علاقة ارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي وما قوة واتجاه العلاقة ؟ وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة تبعاً لمتغيرّي الجنس والتخصص في ضوء متغيري البحث لدى طلبة الجامعة.

أهمية البحث:

حظي مفهوم فجوة الانجاز باهتمامٍ كبيرٍ من لدن التربويين والاكاديميين في العالم امثال راتكليف واخرون (Ratcliff et al, 2015) لما يترتب عليه من اثار وتبعات سلبية تؤثر بدورها على العملية التربوية والتعليمية في المجتمعات بشكل عام ، ولذلك كانت الجهود المبذولة تسعى الى معرفة اسباب فجوة الانجاز والحلول الناجحة التي من شأنها ان تحد من الاثار المترتبة عليه سواء أكانت لدى المعلمين ما قبل الخدمة أو في اثناء برامج التدريب في اثناء الخدمة أو حتى على مستوى الطلبة على حدٍ سواء (Ratcliff et al, 2015 : 97 – 98)

كما اهتمت الانظمة التربوية والتعليمية اغلبها بمفهوم فجوة الانجاز وكان في مقدمتها النظام التربوي والتعليمي في الولايات المتحدة الامريكية والذي اشار الى اهمية فجوة الانجاز في المجال الاكاديمي ضمن المعوقات الرئيسة التي تشكل مانعاً في طريق التحقيق والانجاز لدى الطلبة وخصوصا فيما يتعلق بين الطلبة (Clotfelter et al , 2006 : 1- 2)

اشار كل من بارون وهاراكويز (Barron & rackiewicz, 2001) في دراستهما الى أنّ الشعورَ بفجوة الإنجاز يظهر فروقاً في طريقةِ تعامل الطلبة مع الاحداث والمواقف الاجتماعية أو التعليمية الجديدة ، إذ يتوزعون بين محاولة أداء مهمة العمل، أو إتقانه أو تجنب الصعوبات أو التركيز على العمل، أو التركيز على القدرات الخاصة (Barron & Harackiewicz, 2001 :702)

وأكد دويك (Dweck, 1998) في دراسته ان الطلبة الذين تغلبوا على فجوة الانجاز يُظهرون استراتيجيات ضبط النفس عند محاولة تعلّم شيء جديد ، والعمل على التنمية المعرفية لتحقيق مايريدون ، ويميل الكثير من تعلّم أشياء جديدة نحو تحقيق الذات بحيث يبتعد الفرد عن الشعور بفجوة الانجاز ويندفع نحو الأداء.(Brophy, 1999: 80)

وبما ان فجوة الانجاز أصبحت مشكلة العصر، لما يبنى عليها من تبعات وعواقب سلبية يمكن مواجهتها وتجاوزها من خلال تعزيز قدرات الطلبة وتوفير البيئة التعليمية المناسبة التي تعزز الأداء الجيد والممارسات الايجابية لديهم ، وبناء على نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى أن وجود الطلبة في بيئات معززة وأمنة ومستقرة، تجعلهم يحفزون على العمل بجدية أكبر، وإنجاز أعمالهم كما في دراسة وار (Ware، 2006)، (McKinsey&Company 154 :2009،).

مما يسهم في تعزيز قدرة الطالب على إصدار استجابات تكيفية لمواجهة الضغوط النفسية والمواقف الصعبة والمعوقات التي تواجهه اثناء انجاز الاعمال وتحقيق الاهداف، وكذلك قدرته تبني اساليب واستراتيجيات فعالة في التعامل مع المواقف الصعبة والقدرة على التوافق وهذا كله لا يأتي جزافا بل يتبلور في حالة اتسم الطالب بالتعافي النفسي (إمام 2017 : 185) كما اكدت نتائج الدراسات الى ان التعافي النفسي يرتبط بشكل ايجابي مع اساليب التعامل الايجابية مع الضغوط النفسية (شاكر ، 2020 : 135)

اذ يعد مفهوم التعافي النفسي أحد المفاهيم الإيجابية في علم النفس، ازداد الاهتمام به في المدة الراهنة ، لأنّه يدل على مقاومة الضغوط والشد النفسي والجسمي وتحسين الصحة النفسية للفرد بشكل عام والطالب الجامعي بشكلٍ خاصٍ ، فهو من المفاهيم الحديثة نسبياً التي تحمي الانسان من العديد من الأمراض الجسمية المرتبطة بالضغوط النفسية (mathen, 1993:319)

ويظهر التعافي النفسي كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية من خلال القدرة العالية في التعامل مع المواقف الصعبة كالأمراض، والمشكلات، والضغوطات ، والأزمات والصدمات التي يوجهها الفرد بطريقة ناجحة، والقدرة على التعافيٍ واستعادة الحيوية النفسية والاحتفاظ بالسعادة والاتزان النفسي كل ذلك بهدف تحقيق عملية التوافق النفسي والفكري في الحياة المهنية والأسرية والاجتماعية (Werner, 1997:72).

كما يعد التعافي النفسي احد الجوانب الأساسية التي تشكل قدرة لدى الطلبة على مواجهة المحن والشدائد والصعاب والازمات التي يتعرض لها بل وتجاوز تأثيرها ومن ثم فإن التعافي النفسي يسهم في صد التأثيرات السلبية والضارة للضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في مواقف الحياة المختلفة والشعور بالتماسك والايجابية (Yasin & Iqbal,2012 :197)

كما ان التعافي النفسي يرتبط بالشعور بالتماسك والامل ويمكن التنبؤ بالشعور بالتماسك والامل من خلال التعافي النفسي (توفيق ، 2021 : 369)

يتجلى الدور الايجابي للتعافي النفسي في كونه يمثّل عامل وقائي نفسي ضد أي تهديد متوقع بعد الاحداث السلبية تجعل الطلبة اكثر مرونة في الحفاظ على استقرارهم النفسي والعودة الى التوازن بعد التعرض لأي حدث مزعج أو (Tugades & Fredrickson, 2004:9)

وتظهر أهميةّ التعافي النفسي كونه يعكس عملية مستمرة من التطور أو الشفاء والتغيير بالرغم من وجود مشكلة مستمرة بحيث لا يحدث شفاء تام وإنمّا تعافي متدرج ، لذلك ينبغي أن يعيش الفرد حياة من الاستقرار النفسي المستمر لكي لا يقع في هذه الأزمات مرة اخرى ، وأنّ الأفراد الذين يواجهون أوضاع مثيرة يستطيعون التغلب عليها والعودة الى وضعهم النفسي الطبيعي وهذا دليل امتلاكهم قوة داخلية تمكنهم من تحدي الصعاب والتعامل معها بمستوى عالي من القوة والمرونة النفسية المؤدية الى استعادة توازنهم النفسي، بعد تعرضهم لخلل قد يكون بسيطاً أو كبيراً وتحقق التعافي النفسي لكونهم لديهم قدرة ايجابية نابعة من قوة داخلية لديهم تدفعهم إلى استعادة توازنهم النفسي بعد الاصابة بخلل نتيجة تعرضهم لصدمة أو أزمة معينة ويعود ذلك لأمتلاكهم التعافي النفسي (شاكر ، 2000 : 4)

ويعد التعافي النفسي من السمات الايجابية للشخصية التي تساعد الفرد على التعامل بشكل الجيد مع ضغوطات الحياة المختلفة ، والمحافظة على الصحة النفسية والجسمية وعدم التعرض للإضطرابات النفسية الناتجة عن التوتر، حيث يتميز الفرد ذو القدرة على التعافي النفسي بالتفاؤل والهدوء الانفعالي، والتعامل المباشر والفعال مع الضغوط بحيث يحقق النجاح في التعامل مع الضغوط ويمكن ان يحوّل المواقف العصيبة الى مواقف أقل خطورة. (العجلوني، 2016 : 12)

كما ان الافراد ذوو التعافي النفسي يميلون الى تقديم مشاعر الحب و والود والثقة في التعامل مع الاخرين ، وان التعافي النفسي يرتبط ايجابياً بالدعم العاطفي وما يترتب عليه من اظهار مشاعر الحب والتقبل والتعاطف وتقديم المساعدة للافراد المتعثرين في احداث الحياة (عبد الله ، 2021 :361)

ولقد حدد بولك (Polk, 1997) من خلال احدى دراساته مجموعة من السمات الايجابية التي ترتبط بالتعافي النفسي وهي عوامل وقائية وتشمل السمات الجسمية والنفسية الاجتماعية مثل الذكاء وتقدير واحترام الذات والكفاءة الذاتية والمهارات الاجتماعية التي تؤدي إلى الدعم الاجتماعي والالتزام بالأدوار الاجتماعية والمعتقدات الشخصية التي تشجع على الحس بالمعنى، والهدف، ووجهة النظر المتوازنة للحياة والمهارات المعرفية، والقدرة على حل المشكلات والسمات التي تدل إلى القدرة على الأداء في مواجهة الموقف وتشمل مهارات وضع اهداف واقعية والقدرة على تقدير نتائج الأفعال (Sinclair & Wallston, 2004: 95)

ولذلك يعد التعافي النفسي مفهوم شائع له تأثير هام في مجال الوقاية، ويرجع ذلك الى آثاره الايجابية على مقاومة الضغط، والتكيف الناجح، وتحسين نوعية الحياة والعلاقات مع الآخرين والصحة النفسية (الزيادات ،2016 : 39)

اذ ان التعافي النفسي يمكن الفرد من تبني الافكار إيجابية متفائلة وتبني ممارسات إيجابية، من خلال التعامل المناسب مع المواقف وعدم التهاون في ذلك ، مما يتطلب الابتعاد عن الأفكار اللاعقلانية والإيمان بالقدرة على النجاح ، والثقة العالية بالقدرات والامكانات العقلية والنفسية والجسدية والاجتماعية مما يجعل الطالب قادرا على التحمل والتعافي واسترداد الثقة بالنفس بعد التعرض الى الصدمات والمواقف الصعبة (غيات ، 2020 : 286)

كما تتضح اهمية البحث الحالي من خلال الشريحة التي خصها البحث متمثلة بطلبة الجامعة ، فان طلبة الجامعة هم ثروة كل أمة تنشد الرقي والتقدم فهم نبض الحاضر وحكمة المستقبل وهم رمز الحياة وقوتها ، فأن الاهتمام بشخصية الطلبة الجامعيين يعني الاهتمام بمستقبل البلد والأمة والإنسانية عموما بكل نواحيها المتطلعة والهادفة إلى الازدهار ، وهذا يتحقق من خلال تفعيل اكسابهم المفاهيم والقيم السامية والصفات

الفضيلة الراقية كالحب كما ان تنمية والمهارات الحياتية لديبهم تجعلهم قادرين على ان يكونوا نشطين وفعالين في عمليات الانتاج والمساهمة الفعالية في تطوير ورقي المجتمع (ناجي ، 2010 : 44).

كما ان الاهتمام والعناية بشريحة طلبة الجامعة وتلبية متطلباتهم واحتياجاتهم يسهم في تطور المجتمع وازدهاره وله دور كبير في ثقافة المجتمع وتوجهاته ، كون هذه الفئة من الطلبة تعد ثروة طبيعية راقية وقوة دافعة نحو التقدم والرقي الحضاري ،والبناء المتطور وان تطور المجتمع وازدهاره يعتمدان على معرفة وتوظيف واستثمار الجوانب الايجابية لدى الطلبة الجامعيين كي تساعدهم على تحقيق التفوق والتميز واستثمار طاقاتهم وامكاناتهم ، وقدراتهم ، فهذه المرحلة المهمة في حياتهم تمكنهم من التطلع نحو المستقبل في حياتهم الشخصية والاسرية والمهنية ويستطيعون فيها ان يحددون اهدافهُم ويسعون نحو تحقيقها (الاستاذ ، 4:2004).

وبناء على ما تقدم يمكن بيان أهمية البحث الحالي بإيجاز في عدة جوانب نظرية وتطبيقية :

الأهمية النظرية :

1- يركز البحث الحالي على مفهوم فجوة الانجاز والأسس النظرية المرتبطة بهذا المفهوم والتي توفر عمقاً علمياً واسعاً يجعل الباحثين يدركون أهميتها القصوى في الحياة بشكلٍ عام والحياة الاكاديمية بشكلٍ خاص.

2- يتناول هذا البحث متغير مهم، يتمثل في التعافي النفسي، وهو احد عناصر الصحة النفسية للفرد بصفة عامة والطلبة بصفة خاصة .

3- يعد البحث الحالي إضافة جديدة لأنه البحث الأول من حيث ربط متغيري البحث (على حد علم الباحث).

وتبرز الأهمية التطبيقية لهذا البحث في إمكانية الإستفادة من نتائجه في المجالات التربوية وكما يأتي:-

1- يوفر البحث الحالي أداتين مهمتين تستخدمان لقياس فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة والمجموعات التربوية الاخرى ضمن ثقافتنا المحلية وهذا يمثل إضافات جديدة للمقاييس الحالية التي يمكن استخدامها على المستوى التطبيقي .

2- بالإمكان الاستفادة من البحث الحالي في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسي بالتركيز على مجالات التعافي النفسي وماتمثله من القوة النفسية التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف الصعبة والمثيرة والخروج منها بثبات انفعالي ، والقدرة على استعادة القوى النفسية في اثناء تعرض الفرد للمحن والازمات .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

1- فجوة الانجاز لدى طلبة الجامعة.

2- التعافي النفسي لدى طلبة الجامعة.

3 – العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة.

4- دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة تبعا للجنس (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، انساني).

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بابل / الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2022 – 2023)

تحديد المصطلحات :

أولا – فجوة الانجاز (Achievement Gap) :

عرفها كل من :

- **نيكولس (Nicholls, 1989)**

تصورات متباينة لدى الأفراد بوجود صعوبات امام تحقيق الأهداف، والاستغراق في النشاط، وتحمل الضغوط من أجل تحقيق الذات (Nicholls،1989:328)

- **بينترش (Pintrich : 2000)**

تمثيلات معرفية واعية تجعل الفرد يمتنع عن القيام بما يريد او ما مطلوب منه سببها الحساسية وضعف في القدرات (Pintrich,2000 : 453).

- **لانغام (Langham , 2009).**

تأخر الفرد في الانجاز والاداء الاكاديمي ومدى الاختلاف بالمقارنة مع اقرانه الاخرين سواء على مستوى الدرجات التحصيلية او المهام اليومية المراد انجازها من الطالب(Langham, : 2009 14).

- **التعريف النظري:**

اعتمد الباحث تعريف نيكولس (Nicholls, 1989) لفجوة الانجاز كونه اكثر تمثيل للسمة المقاسة وكونه اعتمد انموذجه في بناء المقياس .

- **التعريف الاجرائي :**

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند إجابته على مقياس فجوة الانجاز المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً – التعافي النفسي Psychological recovery

عرفها كل من:

- **فريدريكسون (Fredrickson ,1998):**

المقدرة على مقاومة التأثر بالضغوط والتخلص من بعض الصدمات وتجاوز الاضطرابات والشفاء منها ومن ثم التأقلم والتصدي ومواجهة الضغوط والنكبات ان حدثت بالمستقبل (فريدر يكسون ،1998: 150).

- **ريتشاردسون (Richardson, 2002)**

يشير الى الصفات الداخلية والخارجية لدى الفرد والتي تساعده على التكيف مع او الرجوع في المواقف عالية الخطورة او بعد الشفاء (Richardson, 2002: 307)

- **شوفرمان (Shofferman, 2006)**

قدرة الفرد على مواجهة صعوبات وشدائد الحياة والعودة الى وضعه النفسي والانفعالي السابق بعد ان يكون قد مر بفترة طويلة من الحرمان او الشدة(فاروق ، 2017 : 20)

- **شارما (Sharma, 2015)**

القدرة على استعادة الصحة النفسية بعد اي فشل او خسارة او صدمة وهي واحدة من المهارات الحياتية المهمة التي يحتاجها الفرد لحمايته والمحافظة عليه (Sharma, 2015: 2349)

- **التعريف النظري :**

اعتمد الباحث تعريف فريدريكسون (Fredrickson ,1998) للتعافي النفسي كونه اكثر تمثيل للسمة المقاسة وكونه اعتمد نظرية التوسيع والبناء للانفعالات لفريدريكسون.

- **التعريف الاجرائي :**

هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند استجابته على مقياس التعافي النفسي المستخدم في البحث الحالي .

الفصل الثاني

اطار نظري

اولاً : فجوة الانجاز **Achievement Gap**

ثانياً : التعافي النفسي **psychological recovery**

المحور الاول

فجوة الانجاز : Achievement Gap

مفهوم فجوة الانجاز:

ظهر مفهوم فجوة الإنجاز أول مرة في امريكا، بعدما لاحظ المتخصصون أن هناك فجوة في انجاز الوافدين من دول أمريكا اللاتينية في محاولة لمعرفة الاسباب الكامنة وراء هذه الفجوة في الإنجاز(104: Urdana، 1997) وتوالت الدراسات في هذا الميدان للوصول الى سلوك الإنجاز لدى الفرد، وكيفية دفع الفجوات التي تحول دون ذلك، فالفرد الوافد من بيئة محرومة حسيا لابد أن يندمج، وتتفتح قدراته عند الانضمام لبيئة تسمح لهذه القدرات بالظهور ليكون الإنجاز سبباً كبيراً لاندماج الفرد في المجتمع، أو من خلال المشاركة في نشاط معين للحصول على مكافأة، أو تطوير مهاراته وقدراته، لإظهار تفوقه فيما يعتقد انه متمكن فيه (Slavin, 1997 :341)

ولذلك فإن مفهوم فجوة الإنجاز هو احد المفاهيم الأساسية التي يتم التركيز عليها في مجال الاداء و ومدى كفاءة وانتاجية الفرد داخل المجتمع ، حيث لا يمكن للإنسان الشعور بقيمته الا اذا كان لديه القدرة على ترجمة طموحاته الى أشياء واقعية علمية، وهناك الكثير ممن لم تكن لديهم مصداقية او جدية في تطبيق خطوات الإنجاز من خلال تواجد الفرد في البيئة غير المناسبة التي لا تساعد على النجاح والتمكن و الإنجاز لدى الفرد مما يؤدي الى فجوة الانجاز (Maehr, 1984: 125)

اذ أبان تيتشنور واخرون (Tichenor et al, 1972) ضمن نظريتهما في الفجوة المعرفية بأن زيادة المعلومات في المجتمع لايتم اكتسابها على نحو متوازن من قبل كل افراد المجتمع، فالافراد ذوي المكانة الاقتصادية والاجتماعية الاعلى يميلون الى امتلاك قدر افضل للحصول على المعلومات ، وهذا يقود الى تقسيم المجتمع الى صنفين هما مجموعة الافراد الأكثر تعليما والذين تكون لديهم معرفة اكثر ، والمجموعة الثانية تتمثل بالافراد ذوي مستوى التعليم المنخفض ، الذين لديهم مستوى معرفة منخفض مقارنة مع المجموعة الأولى فالافراد من الصنف الثاني لهم المام جزئي بمستوى الثقافة ، ولديهم القليل من المعرفة بما

يتعلق بالشؤون العامة (Holbrook,2002: 437) ، كما اكدوا على ان الفئات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض لا تضل فقيرة في المعلومات بوجه عام ، ولكنها تكتسب معلومات اقل نسبيا من الفئات الأعلى في المستوى الاجتماعي والاقتصادي ومن ثم فإن الفجوة المعرفية تتجه نحو الزيادة بدلا من النقصان مما يؤدي في نهاية الامر الى فجوة في الانجاز لدى الافراد ذوي مستوى التعليم المنخفض عند الشروع باداء اعمالهم ومهامهم المطلوبة (Tanjer,2000: 205)

العوامل المؤثرة في فجوة الانجاز :

اشار كورش (Church, 1997) الى ان هناك عوامل يمكن ان تعد بمثابة معوقات للانجاز مما يجعلها عوامل معززة لفجوة الانجاز وهي كالاتي :

اولآ : **العوامل الذاتية:** من خلال مخاطبة النفس بالجوانب والموضوعات السلبية وفقدان الثقة بالنفس وعدم تطوير الذات والانفراد بالرأي.

1- الدافعية Motivation:

توصل كورش (Church, 1997) من خلال احدى دراساته الى ان الدافعية تقوم بتوجيه الفرد نحو تحقيق ما يريد، وبالتالي فان الفرد الذي ليس لديه دافعية من المحتمل أن يؤدي ذلك إلى عدم تطور أشكال تنظيم قدرات الفرد الذاتية التي يعتمدها وعدم تحقيق ما يريد من اهداف وطموحات، ، فالفرد الذي ليس لديه دافعية، وكفاية يؤدي ذلك الى عدم إتقان العمل وبالتالي سوف يؤدي الى نتائج سلبية تؤثر في انجازه بشكل مباشر مما يؤدي الى فجوة الانجاز.

2- فاعلية الذات Self-Efficacy

ان درجة وعي الفرد بقدراته وامكاناته المتنوعة تعد عوامل مهمة في توجيهه نحو تجاوز الشعور بفجوة الإنجاز، وبمعنى آخر هي مؤشر لتحقيق الإنجاز، فالفرد الذي لا يثق بقدرته على تحقيق ما يريد لا يتميز بالمثابرة، والسعي، ومستوى مقبول من المشاركة في الاعمال، وهو ما يؤدي الى عدم تحقيق منجزاته مما يؤدي ذلك الى فجوة في الانجاز (Church, 1997: 83).

ثانيآ : عوائق خارجية او مجتمعية : اشار ارسيا (Arcia, 2006) الى ان هناك عوامل خارجية منها ثقافة المجتمع وعاداته وتقاليده والتي قد تكون مدمرة للإنجاز ومثبطة لدوافعه الذاتية (Arcia, : 360 2006)

1-الأقران Colleagues:

عندما يكون التنافس الايجابي أساس العلاقة فيما بينهم، من خلال شعورهم بأهمية اثبات الذات والقدرات من خلال مواقف التنافس، مما قد يعرضهم لصعوبات متنوعة قد توقعهم في فجوة الإنجاز او انهم يتنافسون تحت الحاجة إلى اظهار الانتماء، او الخوف من الرفض (Linnenbrink et al, 2012: 322).

2- الظروف المحيطة The Surroundings Circumstances:

توصلت دراسة ياموشي وميك (Yamauchi & Miki , 2003) الى ان إتقان العمل، وأداء العمل، وتجنب الصعوبات يتم بعد ان يعرف الفرد الظروف المحيطة به، ويدركها، ويتمكن من تحييدها لتحقيق ما يريد ، فعند توظيف أبعاد الظروف المحيطة سيتمكن من توظيفها نحو تجنب الصوبات، وأداء ما يريد، واتقانه بشكل كبير مما يجنب الفرد الشعور بفجوة الانجاز .

3- مواقف الحياة The Situations of Life:

أكد جارمو واخرون (Jarmo et al, 2003) ان معتقدات الوالدين عامل مؤثر في قدرة الفرد على الانجاز، اذ اشاروا الى ان الوالدان لهم دورا مؤثرا في تشكيل دافعية الأبناء من خلال توفير الجو الاسري المناسب، ورسم الخطط طويلة المدى من أجل تحقيق ما يرغبان به، او يطمحان اليه في الأبناء، وهما في سعي لتجاوز ما واجهاه في حياتهما مما قد يتسببان بتحوير طاقة الأبناء نحو ما يرغبان به، وليس ما يرغب به الأبناء مما يتسبب بظهور فجوة في الانجاز ، وهو ما أكده ريكو واخرون (Ricco et al, 2003) في ان أبناء الأمهات المعروفات بإتقان العمل يظهر لديهم اتجاه موجب نحو إتقان ما يرومون إنجازه، في حين ان أبناء الأمهات المعروفات بأداء العمل يكونون أقل لتحقيق ما يريدون (Midgley et al, 2003:101).

وحاول اميس,(Ames ,1984) دراسة تأثيرات المجتمع في تثبيت فجوة الإنجاز، او تجاوزها فتبين ان للمجتمع تأثير كبير في الحد من انجاز بعض الافراد لا سيما لدى الافراد الفاقدين للرعاية او الاهتمام، او ممن يقومون برعاية أنفسهم، او يعملون بوظائف لا تحظى بتقدير المجتمع، او تعرضوا لخبرات صادمة، الا ان الدراسات الاحدث ركزت على تأثيرات المجتمع على وفق المقارنة الاجتماعية لا سيما عند معالجة الفرد للمعلومات تحت تأثير المعتقدات المتعلقة بالفرد نفسه، وما يقوم به، وبالأخرين (Ames & Archer, 1988: 261).

المقومات المطلوبة لتجاوز فجوة الانجاز:

هناك مجموعة من المقومات الايجابية تعزز قدرة الفرد على انجاز المهام وتجاوز فجوة الانجاز وهي:

1- الثقة في النفس وفي القدرات التي يمتلكها الفرد.
2- رسم وتحديد الأهداف بدقة ووضوح.
3- الالتزام والموضوعية والاستمرار والبدء ولو بخطوات بسيطة.
4- اكتشاف عناصر القوة لدى الفرد.
5- تطوير الإمكانيات والقدرات بما ينسجم مع ما يشهده العالم من تطور.
6- تقييم الذات وتقييم ما تم إنجازه
7- تحديد معوقات الإنجاز
8- التعاون المتبادل مع الاخرين (مرباح ، 2019 : 26)

فجوة الإنجاز وعلاقتها ببعض المتغيرات الاخرى:

اولاً : قيمة الذات :

يرتبط مفهوم فجوة الانجاز بقيمة الذات ، اذ تترابط قيمة الذات لدى الفرد بشكل وثيق بمفهوم الذات المقتدرة التي لها نتائج ملموسة في تجاوز فجوة الإنجاز، إذ يعتقد الفرد بقدراته على انجاز ما يريد، وتنظيم سلوكياته بحسب ما يطلبه الموقف، ويتضح مفهوم قيمة الذات عندما يكون للإنجاز أهمية خاصة للفرد، او

عندما تتعرض قدراته إلى تجريب في الواقع، ويمكن عندها جعل المنجز ذا أهمية عن طريق استعمال التعزيز الشخصي، او الرغبة في الحصول على تقويم إيجابي من الاخرين، ويمكن زيادة قيمة الذات عن طريق زيادة ثقة الفرد بقدراته على انجاز ما يريد بشكل مناسب، بالرغم من ان ذلك ليس صحيحا دوما، فمثلا عندما يقوم الاخرون بإخبار الفرد ان الخبرات التي تعلمها ليست ذات فائدة في مواقف الحياة المقبلة، وعلى الرغم من إن الفرد يمكن ان يتوقع تحقيق ما يريد، فإن افرادا اخرين يمكن أن يشعروا بالشك في قدراتهم على استثمار تجاربهم السابقة، وان ثقتهم في قدراتهم لم ترتفع، لذلك تستجيب قيمة الذات ايجابيا عندما يدرك الفرد ما يريد تحقيقه خلال مدة قصيرة، وبشكل واقعي، ويخطط لتحقيق منجزاته، والمسالة ليست إقناعه بأنه يستطيع تحقيق ما يريد بشكل مناسب، بل من خلال تزويده بآليات واقعية للقيام بذلك (Miller et al, 1993: 455).

ثانياً : معتقدات العزو :

كما يرتبط مفهوم فجوة الانجاز بمعتقدات العزو ، اذ تمثل معتقدات العزو الأسباب التي يقدمها الفرد عند فشله بتحقيق ما يريد، او عند الشعور بفجوة الإنجاز، فيمكن للفرد ان يشترك بنشاطات متنوعة بهدف الحصول على تقدير الأخرين، أو بهدف تطوير مهاراته، وقدراته، أو رغبة منه في اظهار هذه المهارات، والقدرات، او لإظهار التفوق على الأخرين، أو محاولة منه لتحقيق ما يريد بحده الأدنى وترتبط حالات العزو كذلك عند توقع النجاح، أو عند ردود الفعل الانفعالية كالكبرياء، أو اليأس، أو الرغبة في مشاركة الاخرين بما يقوم به، او يتحدثوا فيه، وبمرور الوقت فإن الفرد الذي يعتقد ان فشله بسبب ضعف قدراته، فمن المحتمل ان يُظهر إحساسا بالفشل، وتوقعات منخفضة بتحقيق ما يريد مستعملا آليات غير مؤثرة، بينما الفرد الذي يدرك العلاقة بين جهوده الخاصة، وتحقيق ما يريد فمن المحتمل ان يتجاوز فجوة الإنجاز بسبب الإحساس بالأمل (Sabee, & Wilson, 2005: 185) وتتضح معتقدات العزو حين يستعمل الفرد عمليات عقلية منظمة ذاتيا، وهي العمليات التي تضم التنظيم، والتخطيط، وتحديد ما يريد الفرد، ومراقبة الذات، واكتساب الخبرات لتجاوز فجوة الانجاز (Tichenor et al, 1970 : 9).

ثالثاً : القدرة المدركة :

ويرتبط مفهوم فجوة الانجاز بالقدرة المدركة وتؤدي القدرة دورا مهما في النظريات المعرفية المفسرة لتجاوز فجوة الانجاز، إذ يرجع باندورا في نظرية التعلم الاجتماعي ثقة الفرد في قدراته إلى فاعلية الذات، وفي نظرية أتكنسون فإن من يعتقد انه من ذوي الكفاية في أداء مهمة ما سيدرك احتمال نجاح عالية، ونتيجة لذلك سينزع بقوة نحو انجازها عمن يعتقد ان لديه ضعفا في القدرات، وفي ضوء مركز التحكم لروتر Roter فمن يعتقد ان لديه قدرات سيعتقد بأنه يتحكم في التدعيم المرتبط بتحقيق ما يريد، أي ان لديه الاستطاعة للأداء عند توافر التعزيز، وفي نظرية العزو لواينر Weiner فمن يعد نفسه من ذوي الكفاية في مهمة ما يحتمل ان يعزو إنجازها الى قدراته وجهوده، ويعزو الفشل إلى أسباب أخرى، ومن يعتقد انه ضعيف سيعزو فشله إلى ضعف قدراته، وسيبحث عن تفسير خارجي لفشله (زايد، 2003 : 193).

رابعاً : وكذلك تترابط مجالات فجوة الإنجاز المتمثلة بالأداء، وإتقان العمل، وتجنب الصعوبات بميول الفرد عند محاولته تحقيق ما يريد، وكذلك تترابط بدافعيته الداخلية، والخارجية عند محاولته تجاوز فجوة الإنجاز لإثبات ذاته، وقدراته، وجهوده لإنجاز مهماته (Hidi, & Harackiewicz, 2000 :156) ، وأكد مورفي والكساندر (Murphy & Alexander ,2000) إن لمجالات فجوة الإنجاز، والميول وجهات نظر ضمنية حول تجنب الفرد للصعوبات اتساقا مع ميوله لتحقيق ما يريد رغبة منه لإشعار الاخرين انه موجود، وقادر، ولابد ان ينال تقديرهم (Murphy, & Alexander, 2000: 6).

النظريات والنماذج التي فسرت فجوة الانجاز:

اولاً : نظرية السيطرة الشخصية (زيمرمان ، 1990)

Personal Control Theory (Zimmerman,1990)

وضع العالم زيمرمان (Zimmerman, 1990) نظرية السيطرة الشخصية لتوضيح عمليات الانجاز ، اذ يرى ان مفهوم العمل يعمل على دمج ادراكات السيطرة الشخصية، والأقدام على الحياة، والفهم الحقيقي للبيئة الاجتماعية لهذا يشتمل على امكانية تحقيق الإنجازات والرؤى، وإدراك الموارد والعوامل التي تدعم، أو

تعرقل جهود الفرد في تحقيق اهدافه ويملك الافراد درجات متفاوتة من المكون الشخصي والتفاعلي والسلوكي، على الرغم من تداخل هذه المكونات والانجاز كمفهوم متعدد الاوجه يعكس أبعاد مختلفة من قدرة الفرد، ووسيلة لإثبات وجوده في المجتمع ، كما ان ضعف هذه المكونات او احدى هذه المكونات من شأنه ان يعرض الفرد الى فجوة في انجاز اهدافه ومهامه الخاصة ، ويمكن للفرد تحقيق إنجازات على الرغم من عوامل العرق، والحالة الاقتصادية والاجتماعية والتعليم، كما يمكن التعبير عنه بمختلف السياقات فقد تختلف تجارب الفرد في المنزل، والمدرسة والشارع، والعمل(Zimmerman,2000: 16) ويمكن تحقيق الإنجاز بمختلف القطاعات عند وجود مكونات هي:

أولا: المكون الشخصي: ويشير الى نمط تفكير الفرد وادراكاته، واعتقاداته، وتقويماته المعرفية وقدراته، وإصراره، ودافعيته، وهي عناصر أساسية تدفعه نحو تقديم سلوك يحقق الإنجاز، والفرد الذي لا يؤمن بقدراته على تحقيق الانجازات لن يتعلم ما مطلوب منه لتحقيق الإنجاز مما يجعله عرضة لفجوة الانجاز (Wang & Zhang, 2012 : 13)

ثانيا: المكون التفاعلي : ويشير الى الخيارات المتوافرة للاستفادة منها في تحقيق الإنجاز، وفهم الموارد اللازمة في تحقيق الإنجاز المرغوب، وكيفية الحصول على الموارد والمهارات في عملية تحقيق منجز محدد مما يتطلب وجود معرفة لدى الفرد بالمهارات الأساسية، والوسائل الخاصة في اكتساب مثل هذه المهارات، وبالنظام الذي يدير تلك المهارات، وينظمها والعكس يؤدي الى فجوة الانجاز .

ثالثا : المكون السلوكي : ويشير الى الاجراءات التي يقوم بها الفرد لتعزيز قدراته في تحقيق الإنجازات والتعامل مع الظروف الاقل مرغوبية، والابتعاد عن مشاعر العجز واداء الاعمال المساعدة في تحقيق ما يريد الا ان ضعف الاجراءات ومشاعر العجز والضعف تقود الى فجوة في انجاز الاهداف ,المواقف، ويصر على تغييرها مع تحديد جملة من الإنجازات طويلة الأجل، والعمل بدافعية كبيرة، ولهذا فالإيمان بقدرة الفرد على التعلم، والنضج، واستثمار نتائج التجارب مهما كانت، والإدراك بامتلاك القدرة على التعامل معها والسيطرة على النتائج موضوعات لابد من التركيز عليها (Zimmerman, 2000: 18).

ثانياً : نظرية الإنجاز النفسي (Psychological1995 Achievement Theory)

استهدفت تحديد أبعاد الإنجاز في العمل نتيجة ارتفاع المنافسة، وتسارع التغيرات، والحاجة الى الابداع، والتميز، مع غياب أدوات لقياس الإنجاز، فتم التوصل بعد مراجعة الادبيات الى اشتقاق مقياس للإنجاز بحسب ما وضعه ثوماس Thomas، وفيلثوس Velthoues لأبعاد الإنجاز، وابعاد الإنجاز الأربعة هي التأثير، والكفاية، والمعنى، والاختيار، ومتداخلة مع بعضها فعند غياب أحدها تكون خبرة الفرد محدودة، واي ضعف سيؤدي الى ضعف في قدرات الفرد مما يتطلب تسجيل درجات عالية في الأبعاد الأربعة لضمان تحقيق الإنجاز المطلوب (Martin, 2007: 34).

وعند شعور الفرد بأنه منجز تتعاظم درجة احتمال خروجه من التفكير داخل الصندوق، الى التفكير خارج الصندوق لإحساسه العميق بالمعنى، والانجاز ورؤيته لقدراته التي يمكن لها ان تفجر طاقته لتحقيق الإنجاز (Spreitzer, & Doneson, 2005: 17).

وليس هناك سمة شخصية قابلة للتعميم بمختلف المواقف بل هناك جملة من الإدراكات التي تحدد معالمها بيئة العمل، ولهذا يقوم الفرد بعكس إدراكات الاخرين لتأثره يوميا ببيئة العمل مما يتطلب إعادة تشكيل الخبرة الشخصية ((Martin, 2007: 34) **وفيما يلي تفصيل للأبعاد الاربعة:**

أولا: بعد التأثير: ويعني إدراك الفرد بأن سلوكه يؤثر في بيئة عمله، كما أدرك تأثير قابلياته في تحقيق الإنجاز ، وعندما يؤمن الفرد بشخصيته سيتمكن من التأثير في الأمور، ويملك الفرد المنجز احساسا بالتأثير في عمله، وأن الاخرين يصغون الى أفكاره، وانه قادر على احداث تأثير في أعمالهم، والشعور بالإنجاز يشتمل على الاحساس بأن العمل يسير قدما، وأن الفرد يعمل على انجاز ما يريد ليثبت لنفسه، وللأخرين (Lamb, 2011: 70).

ثانيا: بعد الكفاية: هي مشاعر الفرد بالكفاية والقدرة على انجاز العمل (Wang, & Byram, 2011: 409). وتظهر قدرة الفرد من خلال الإنجاز، والتعلم، والذي يحدث عن طريق التفاعل مع البيئة ، وهناك

علاقة خطية بين درجات التحدي الذي يفرضه الموقف، وبين درجة رضا الفرد في الإنجاز (Spreitzer, & Doneson, 2005: 157).

ثالثا: بعد المعنى: وهو اهتمام داخلي عند الفرد بإنجاز محدد مع الاهتمام بقيمة الإنجاز، وبالعلاقة مع قيم، ومثل، ومعايير الفرد الذاتية، بمعنى ان مشاعر المعنى تبرز من خلال التوافق بين حاجات الفرد، ومعتقداته، وقيمه، وسلوكياته، وان ضعف وجود معنى سيسفر عن حدوث حالة من اللامبالاة، والانفصال اللذان يحدان من الإنجاز، وجودته ، ويحتاج الفرد ان يشعر أن ما ينجزه ذا قيمة، ومتوافق مع النظام القيمي، وان الإنجاز يحمل معنى شخصي، والذي بدوره يقدم الحافز المعنوي للفرد إذ يقوم بإضفاء الاحساس بالوجود، وتشجيعه على أنجاز أكثر (Murphy & Alexander, 2000: 26).

فضلا عن التجانس بين الإنجاز، ومعتقدات الفرد، وقيمه، وسلوكه، وبالتالي سيدرك اهمية تحقيق إنجازات شخصية، يفتخر بها، وتدفع الاخرين لتقديره، وسيدفعه ذلك الى تحقيق إنجازات متتالية وكلما زادت صعوبة الإنجاز كلما كا،ن أكثر اثارة للدافعية لتحقيق منجزات شخصية أكثر، إذ تعمل الصعوبات على تحدي طاقات الفرد، وتثير حماسه، وتخرجه من حالة التقاعس، الى التفكير، والاجتهاد لإثبات ذاته، فضلا عن ذلك كلما زادت جاذبية الإنجاز، كلما زاد تأثير الدافعية نحو تحقيق المزيد، لا سيما إذا كانت تتوافق مع تفضيلات الفرد، ورغباته، وحاجاته (بوزورين، 2010 : 107). ويتسبب شعور الفرد بالتهديد، وترك العمل بأي وقت في ضعف ما ينجز على المستوى الشخصي، والمهني، فالعمل بشكل مؤقت، او بدوام جزئي يسبب ضعفا في إدراك أهمية الإنجاز ، ويؤدي غياب توقع الفرد ان ما ينجزه لن يدفع الاخرين الى التقدير الى شعوره بفقدان الإحساس بما يقول، او يفعل مما يجعله هدفا لملاحظات الاخرين، وانتقاداتهم، ومن لا يملك هدفا يسعى الى تحقيقه سيشعر بضعف وجوده في المجتمع، ولن يتمكن من تحقيق منجزات تشعره بوجوده، وجوهر المشكلة في غياب الهدف، فالهدف يدفع الى التنفيذ، والشعور بقيمة ذلك الهدف، تشعر الفرد بالإنجاز، وينصح ستيفن كوفي Stephen Covey أي إنسان يبدأ بعمل، ان يبدأ، والنهاية في مخيلته، أي أن يكون الانجاز في ذهن الفرد منذ البداية، ويقال بأن الإنسان الذي لا يدري إلى أي مكان يذهب، فأي طريق سيكون مناسبا له، بسبب غياب الرؤية الحقيقية للهدف الذي يرغب بتحقيقه(Dickson, & Lorenz, 2009: 168)..

رابعا: بعد الاختيار: ويعد الاختيار بعدا اخر من ابعاد احساس الفرد بالحرية، والاستقلال في انجاز اعماله، وادارة حياته (Church, 1997: 239).

ويملك الافراد في كل المجتمعات اتجاهات تطورية نحو الاختيار، والادراك، والسيطرة على الذات، والاحساس بالكمال، وقيمة النفس والتي من خلالها يتخذون قراراتهم الذاتية وتحديد ما يرومون انجازه. وعادة ما يكون الفرد المنجز قد حدد اختياراته فيما يروم تحقيقه، ويتم ذلك من مفردة الاختيار إذ يشعر الفرد بتوافر الفرص امامه لاختيار فعاليات مهمة لتكون اهدافا شخصيا تمكنه من أداءها بطريقته التي تحقق ذاته ليشعر بحرية الاختيار، وأكثر اهتماما بعمله، ومتفائلا حتى عند المصاعب، والعقبات، فالفرد المنجز يميل الى إدراك ما يقوم بتنفيذه بشكل أفضل عندما يشعر بتقدير الاخرين، ويزداد إصرارا على الإنجاز عند الحصول على مكافأة الرؤساء، وعندما يكون الفرد مستقلا في كيفية أنجاز العمل سيكون له دافعية أكبر لعمل إنجازات اكثر بشكل أكثر فاعلية (Midgley et al, 2003: 18).

والاختيار شعور يفضي للفرد بأن إنجازاته ضمن خياراته الذاتية، وكلما زادت هذه الخيارات زادت الحاجة الى التنسيق، والسيطرة، والاستمرارية مما يؤدي الى تجاوز العقبات وتحقيق إنجازات أكثر، ويملك الأفراد الخيارات، ويختلفون في الحاجات فالبعض يحتاج الى الاختيار، والسيطرة الذاتية لينجز، والبعض الأخر أقل حماسا في تنفيذ ما يريد، ويفضل أن يعتمد على الاخرين، او ان يقوموا هم بذلك بدلا عنه، فإذا ما أراد الأفراد الشعور بإحساس الإنجاز عليهم الانصياع لرغباتهم الحقيقية ، والأفراد الذين يملكون دافعية ذاتية أكثر احتمالا لتحقيق الإنجاز، والاستمرار به، ويسلكون بشكل جيد، ويظهروا قدرة أكثر على التوافق والكفاية التي تشجعهم على مواجهة التحديات (Ryan, & Deci, 2008: 145).

ثالثاً: انموذج فجوة الانجاز :(Achievement Gap model (Nicholls , 1989

ركز نيكولس (Nicholls, 1989) في هذا الانموذج على نمو مفهوم القدرة معتقدا ان وصول الفرد إلى مستوى نمو معين من القدرة المعرفية يمكنه من تكوين مفاهيم متمايزة عن القدرة، فالجهد والقدرة شيآن غير متمايزان، فالقدرة والجهد شيء واحد غير منفصل، بمعنى ان النمو في القدرة المعرفية يقود إلى الاعتقاد بان زيادة الجهد تؤدي الى تحسين القدرة، وهذا المفهوم عن القدرة يعتمد على المنجز الذي يضعه الفرد لنفسه أو

على مفهوم تحقيق الإنجاز في مواقف الحياة واشار الانموذج الى إن سلوك البشر موجه بالأساس نحو تحقيق منجز يفتخرون به، ويثبتون به وجودهم، ويمكن أن يقوموا بعمل ما لسبب واحد، أو أكثر لتجاوز فجوة الإنجاز التي تعيق ما يرومون تحقيقه، ولفهم سلوك الفرد عند محاولته تجاوز فجوة الإنجاز تبين انه يواجه خمسة أنواع التي تبين طريقته في تحقيق ما يريد، وهي الأداء ويعني قيام الفرد بعمل للحصول على تقدير ايجابي، أو تجنب حكم سلبي، إذ يعتني بالدرجة الأساس فيما يلاحظه من سلوك الاخرين، ومحاولته الانتماء للمجتمع عبر تقديراتهم الايجابية. وإتقان العمل ويعني قيام الفرد بعمل لزيادة الكفاية، والمهارة، والمعرفة، والرغبة في الانجاز، ولا يهتم بالمواقف النسبية، فالعمل بالنسبة له يمنح تعزيزا داخليا. والانتفاع المستقبلي ، ويعني قيام الفرد بعمل بسبب فائدته المدركة لتحقيق منجز له قيمة في المدة المقبلة، فأهمية الإنجاز معزز لتحقيق طموح في المستقبل. والاقرار ويعني قيام الفرد بعمل للوصول إلى نتيجة ايجابية قصيرة الأمد نسبيا كالمال، والامتيازات، أو الاعتراف الاجتماعي كالإطراء، او الظهور بقوائم الشرف، او احترام الأخرين. والتضامن الاجتماعي ويعني قيام الفرد بعمل من اجل كسب رضا الآخرين كالعائلة، او الأقران، وهو شائع بشكل خاص لدى صغار السن، إذ يرغب الشباب بكسب رضا العائلة، والاقران للمحافظة على علاقة اجتماعية ايجابية، ويتطور بعد ذلك ليصبح إثبات للذات، وكسب رضا المجتمع (Arief, & Youyan, 2008: 85).

قسم نيكولس (Nicholls, 1989) مواقف فجوة الإنجاز الى:

1_ المهمة وتتضمن مدى تمكن الفرد، وابتكاره للمهمة، وكيفية التعامل مع ما فيها من ابعاد بتنظيم، وكفاية.

2_والتوجه نحو الانا وفيه يعتقد الفرد بقدرته على إنجاز المهمة عن طريق قدراته التي تميزه عن الاخرين.

3_ والإتقان وفيه يركز الفرد على ما يحتاجه من معلومات خلال محاولته تحقيق المهمة بكفاية، وتفوق.

4_ وتنظيم الذات ويتضمن كيفية تعامل الفرد مع المهمة بعدد من العمليات كالتخطيط، والتفسير، والتنظيم، والتقويم للنجاح بإتمامها.

5_تكامل العلاقات الاجتماعية ويتمثل في المسؤولية الاجتماعية للفرد تجاه الاخرين اثناء محاولته انجاز المهمة.

6_التأثير ويتمثل في احساس الفرد بالأمان، والهدوء، والشعور بالسعادة، والراحة سعيا للوصول الى حالة من الاتزان الانفعالي اثناء محاولته إنجاز المهمة.

7_التركيز على القدرة وفيه يتجنب أحكام الاخرين السلبية التي تصفه بضعف القدرة على انجاز المهمة، والاستدلال على القدرة نتاج الأداء مقارنة بأداء الأخرين، أو بتحقيق النجاح حتى لو كانت المهمة سهلة . (Don et al, 2001: 156)

صنف نيكولس (Nicholls,1989) فجوة الإنجاز إلى ثلاث مجالات هي الأداء، وإتقان العمل، وتجنب الصعوبات ، وفيما يلي توضيح لمجالات فجوة الإنجاز :

1- الأداء Performance :

ويقصد به الاهتمام بأداء الواجبات، والقيام بنشاطات متنوعة للشعور بالذات، وتخفيف التوترات ، ويرى نيكولس (Nicholls, 1989) أن الأداء يرتكز على الذات أكثر من تركزه على المهمة، فكل ما يهم الفرد الذي يتبنى الأداء هو العمل بصورة أفضل من الأخرين والتفوق عليهم من خلال التركيز للحصول على تقدير ايجابي. ويتمثل بمهمات يركز فيها الفرد على ذاته، وإظهار كفايته امام الأخرين في مهمة معينة، ويمكن أن يؤثر الاداء في الطريقة التي ينجز بها ما يريد للحصول على أحكام موجبة من الأخرين، أو تجنب إظهار ضعف قدراته، وبالتالي تجنب تقويمات الآخرين السلبية (Meece, & Holtt, 1993: 90)

ويظهر الأداء من خلال الانهماك في مهمة معينة من أجل الحصول على رضا الاخرين، او التفوق عليهم بضوء محكات معيارية ، ومما سبق يمكن القول ان الأداء عبارة عن اهتمام الفرد بمقارنة أدائه بأداء الآخرين، وإظهار كفايته لكسب تقويمات ايجابية ، والاداء ينشد فيه الفرد اكتساب الاحكام التي تشير لغايته، او تجنب احكام الاخرين السلبية، أو مدى أداء الفرد للحصول على احكام، وقرارات جيدة، والسعي لتجنب ما يشير الى السوء بقدراته (Nicholls, 1989 :328)

يتميز ذوي الأداء بعدد من الخصائص منها النظر للذكاء على أنه ثابت لا يتعدل بالجهد، ولا يمكن التحكم به. وأن الجهد المبذول وسيلة غير مؤثرة لإنجاز المهمة فالجهد المرتفع إشارة إلى ضعف القدرة، فالفرد الذي يتميز بقدرة عالية لا يحتاج إلى أن يحاول بجد لكي ينجز المهمة والانسحاب من أداء المهمة عند وجود صعوبات، أو الفشل في خطواتها الاولى. والتركيز على الإحساس بقيمة الذات، والشعور بقدراته من خلال إظهار أداء أفضل من الآخرين أو التفوق عليهم، والاهتمام بانطباعات التميز التي يمكنه أن يعكسها على الاخرين لنيل تقويمات الاخرين الجيدة، وتجنب البحث عن مساعدة الاخرين، والاهتمام باكتساب أحكام مناسبة عن كفايته، وتجنب أحكام الاخرين السلبية، وتوافر دافعية ذاتية كونه مضطر للأداء الجيد ليبرهن على قيمة ذاته، وهذا نوع من الضغط الداخلي. والنظر إلى المهمة على انها وسيلة للوصول إلى غاية، وليس هي الغاية بحد ذاتها باستعمال آليات التعامل السطحي مع الأمور، ورفض التعاون مع الاخرين، وعزو الفشل إلى انخفاض القدرة، كما يستخدم آليات روتينية، ويتجنب المهمات الصعبة (Meece & Miller, 2001: 80).

2 – إتقان العمل Work Perfection:

السعي للحصول على ما نحتاج اليه من معارف ومعلومات من اجل تحقيق ما نريد بشكل مقبول ويرى (Nicholls, 1989) بأنها تختص بالتمكن من المهمة، وتنمية الفهم، وتعلم ما هو ضروري من أجل إنجازها، وتحسين الكفاية الشخصية من خلال التقويم الذاتي، ووصف الاتجاه السائد لدى الفرد الذي يفهم الخبرات الجديدة باعتبارها فرصة لاكتساب المعرفة، وإتقان المعلومات، والتمكن منها ، وتتمثل في المهمات التي يركز فيها الفرد على المهمة، والرضا الداخلي بصرف النظر عن النتيجة، ويركز اتقان العمل على تطوير الكفاية الشخصية لإتقان المهمة، والرغبة في تطوير القدرات في سياق معين، ويمكن أن يؤثر اتقان العمل في الطريقة التي يقدم بها الفرد على أداء ما يريد، وتطوير قدراته، والتركيز على ما يحتاجه من معلومات لإنجاز المهمة بنجاح، والانهماك في مهمات متنوعة من أجل الشعور بالرضا الداخلي، وتحقيق فهم أعمق للذات (Milner, 2001: 13). والاهتمام باكتساب المعرفة، وتحسين القدرات من أجل اتقان العمل، والتركيز على الكفاية المدركة عبر الدافعية الداخلية، وإدراك الفرد لخبرات جديدة باعتبارها فرصة لاكتساب المعرفة، وإتقان المعلومات (Elliot, & Thrash, 2001: 43).

يتميز ذوي إتقان العمل بعدد من الخصائص منها النظر للذكاء على أنه قابل للتغير (زيادة، أو نقصان)، والقدرة على انها شيء قابل للتعديل من خلال الجهد، والتدريب لتجاوز الضعف، والاتجاه نحو تنمية مهارات جديدة، ومحاولة فهم ما يقومون به من أعمال، وتحسين الكفاية، وأن الجهد وسيلة أساسية للنجاح، وتطور المهمة، ولديهم استجابة تكيف Adaptive Response ويتأثرون بالمهمة، ويبذلون قصارى جهدهم لإنجازها، وينهمكون في آليات ذاتية لاكتساب المعرفة، والتميز الشخصي، ولا ينظرون للأخطاء على أنها فشل في تحقيق ما يريدون، بل جزء من خبراتهم السابقة، والاهتمام بالمدخل المناسب، والأفضل للتعامل مع المهمة، كما أن الفشل بالنسبة لهم يعني أن الآلية الحالية غير ملائمة للمهمة، وتحتاج الى مراجعة، وبذل مزيد من الجهد مما يولد مشاعر ايجابية كالإصرار، ومكافأة الذات، والاهتمام بالمهمة تفصيليا، ومحاولة ربطها بالعالم الخارجي، واختيار مهمات متعددة الأبعاد تتطلب التجريب، والمثابرة، والمشاركة، وحب الاستطلاع، والاتزان الانفعالي، والثقة بالنفس، والميل نحو الهدوء، والمتعة بالإنجاز مع توافر دافعية داخلية بغض النظر عن مستوى الكفاية، مستعملا آليات التجهيز العميق للمعلومات (Scarlette et al, 2007: 95).

3- تجنب الصعوبات Avoidant of Difficulties:

يشير الى السعي للابتعاد عما يثير الشك، وبذل الجهود في تجاوز مطالب الاخرين تحت قناعة ان تنفيذها سيسبب مشكلات (Nicholls, 1989: 328)، يعد مفهوم تجنب الصعوبات من مجالات فجوة الإنجاز الضمنية ولكنه لم يتناول بنفس العمق عند تناول الأداء، وإتقان العمل، وان انجاز العمل بأقل مجهود ممكن كون الفرد يحاول تحاشي نظرات الاخرين، وتوقعهم فشله بما يكلف به ، ويتمثل في اعتقاد الفرد بأن انجاز أي عمل يمكن ان يتم دون اهتمام كبير منه ، فالفرد الذي يتبنى تجنب الصعوبات مدفوع بإتمام عمله بأقل جهد، وأقل وقت تحاشيا لمراقبة الاخرين، او ملاحقتهم بأنه فاشل، او ضعيف، او غير قادر على الإنجاز مما يدفعه لإنجاز ما يريد، او ما يطلب منه بأقل جهد، واقل وقت، ويتحاشى الشروع بأي عمل، أو القيام به تحت ذريعة انه غير مهتم، او ان العمل لا يحظى برغبة، او ميل منه، وهو في سعي دائم إلى الابتعاد عن الاعمال التي تتطلب مجهود، وتحدي، ويكتفي بتحاشي الاخرين، وتقويماتهم تحت قناعة بأن

ذلك يبعده عن التوتر، وملاحقة الاخرين، وكسب مزيد من الوقت لاستعادة قدراته لإنجاز ما مطلوب منه بكفاية واضحة (Dupeyrat & Marine, 2005: 95).

يتميز ذوي تجنب الصعوبات بعدد من الخصائص ومنها رفض التحدي اللازم في المهام المختلفة، وبذل أقل جهد عند انجاز ما يطلب منهم، ويعزون النجاح إلى عوامل خارجية كالحظ، كما يستعملون آليات التجهيز السطحي، ويميلون إلى الابتعاد تماما عن ممارسة الأعمال التي يطلبها الاخرون، او يدفعون لإنجازها (Nicholls, 1989: 328).

مبررات تبني الانموذج :

وقد تبنى الباحث انموذج نيكولس (Nicholls,1989) لفجوة الانجاز للمبررات الاتية

1- هو النموذج الأول الذي يتفاعل مع مفهوم فجوة الانجاز بشكل صريح ومباشر.
2- يتعامل هذا الانموذج مع مفهوم فجوة الانجاز بشكل شمولي ومتعمق .
3- وضع هذا النموذج تعريف ومجالات واقعية لمفهوم فجوة الانجاز
4- قام الانموذج على نتائج العديد من الدراسات السابقة مما يعطيه رصانة واقعية.

المحور الثاني

التعافي النفسي : psychology recovery

مفهوم التعافي النفسي :

يعد مفهوم التعافي النفسي من المفاهيم المهمة ضمن اطار علم النفس الإيجابي والصحة النفسية اذ يمثل قدرة الفرد في تجلي الصعوبات ومنغصات الحياة ، وأن التعافي النفسي كمقوم ايجابي يعزز من الصحة الجسمية والصحة النفسية للفرد، مما يتضمن نطاقا أوسع من الاستجابات والحلول الفاعلة من جانب، وتحسين الصحة وسرعة التعافي والتعامل الناجح مع الشدائد من الجانب الآخر، وأيضا يمثل القدرة على مجابهة التحديات المحيطة بنا ، فهو من أوجه الاقتدار الانساني في تجاوز المنغصات حينما يصاب الفرد بحالة احباط وقلق واكتئاب فيبدأ بالبحث عن طاقات ذاتية وفنية للتعامل معها والتغلب عليها من خلال القدرة على تجاوز الخسارة والخروج من المحنة والاندفاع في مواجهة العقبات (شاكر ، 2015 : 44)

مراحل التعافي النفسي :

يصف كل من تيوكاد واخرون (Tugade et al, 2004) أن التعافي النفسي يتوسط عدة مراحل والتي تبدأ بمرحلة التدهور وتنتهي بمرحلة النمو كما يلي:

1- مرحلة التدهور : وتبدأ بالغضب والإحباط وتنمو هذه المشاعر مع الفرد، وتظهر في القاء اللوم على الأخرين والتقليل من الذات

2- مرحلة التكيف : في هذه المرحلة يرتد الفرد عكس مسار التدهور والاختلال وذلك يسمح له بالتكيف من خلال اتخاذ بعض التدابير والإجراءات للتعامل مع مواقف الخطر.

3- مرحلة التعافي : وهي استمرار لمرحلة التكيف ويحاول فيها الوصول لمستوى الأداء النفسي الذي كان عليه قبل التعرض للخطر.

4- مرحلة النمو: وفيها يتعلم الفرد ويستفيد من الأزمات والمحن والشدائد التي يتعرض لها (et al, 2004 : Tugade 73)

خصائص التعافي النفسي:

هناك مجموعة من الخصائص العامة للفرد ذو التعافي النفسي وهذه الخصائص هي :

1- تحويل الفشل إلى نجاح والمحنة إلى منحة .

2- التفسير والتبرير العقلاني والمقنع للمشكلة.

3- العمل على الاصلاح والتحسين الشامل وليس مجرد التحسين الجزئي الموقت .

(Gilbert et al,1998: 619)

مصادر التعافي النفسي:

هناك عدة مصادر للتعافي النفسي تنقسم إلى ثلاث مصادر وهي :

1_القوة الذاتية للفرد التي تتكون مع مرور الوقت

2_الدعم الخارجي الذي يساعد على استمرارية التعافي النفسي للفرد

3_ امتلاك الفرد لمهارات حل المشكلات التي تساعد على مواجهة الصعاب والمحن والأزمات

4_أظهرت كثير من الدراسات وجود عدد من العوامل التي تخفف من الآثار السلبية الناتجة عن الأزمات وقد ركزت معظم الدراسات على عوامل الوقاية التي تخفف من التأثيرات السلبية لعوامل الخطر ويمكن إجمالها في عوامل متعلقة بالفرد، وعوامل متعلقة بالأسر، وعوامل متعلقة بالبيئة والمجتمع (Stein, 2005 : 3)

العوامل التي تعزز قدرة الفرد على التعافي النفسي:

هناك مجموعتين من العوامل الداعمة للتعافي النفسي هي :

اولاً : عوامل تتمثل في خصائص الفرد وهي (الكفاءة الاجتماعية – الضبط الداخلي – حاسة الدعابة – تقدير الذات المرتفع – الذكاء – إدارة الانفعالات القوية – الاندفاعات – القدرة على حل المشكلات .

ثانياً : عوامل تتمثل في العلاقات الاجتماعية والأسرية (العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة – المساندة داخل الأسرة وخارجها فالعلاقات الاجتماعية التي يسودها الحب والثقة والإيجابية والتشجيع والمساندة تساعد في تنمية التعافي النفسي بها(Fredrickson et al, 2008 : 2)

يذكر (مراد ،2015) أن هناك عدداً من الأساليب التي تساعد الفرد على تعزيز القدرة على التعافي النفسي وتجاوز الصدمات التي يمر بها :

1_القدرة على التعبير عن المشاعر المرافقة للصدمة واسترجاع الموقف بكامله، وهذا يتطلب منا إتاحة الفرصة لأنفسنا أن نروي الحادثة لأنفسنا أو لأشخاص آخرين أكثر من مرة كي نفهم ونركب التفاصيل من جديد

2_اكتساب الفرصة لاستعادة السيطرة بشكل تدريجي على مجال الضبط المفقود، وهذا يبدأ ربما بمهمات بسيطة، مثل تحضير الطعام أو العناية بالمظهر وما شابه ذلك ، ونحن نرى شفقة الآخرين وتعاطفهم قد تجري أحياناً على عكس هذا الاتجاه تماماً، حيث يقوم محبو المصدوم بتولي تلبية جميع احتياجاته عن حسن نية دون أن يعلموا أنهم يؤذونه بهذا ويكرسون أو على الاقل يؤخرون بدء عملية التعافي النفسي

3_ تلقي الدعم الاجتماعي المناسب : مجموعات الدعم النوعية التي تتشكل من أفراد تعرضوا لخبرات متشابهة ليرى بعضهم معاناة بعض، وربما يتعلم الواحد منهم من الآخر بشكل أيسر ، وتلقي الدعم من خلال شبكات العلاقات الاجتماعية المعتادة في حياة الفرد، و توفر الخدمات الاختصاصية

4_ القدرة على إيجاد أو إضفاء معنى للمعاناة تعديل الفلسفة الشخصية في الحياة وزيادة المهارات الشخصية وخاصة القدرة على ادارة الانفعال (مراد ، 2015 :93)

الجوانب الشخصية للتعافي النفسي

وضع دونالد(Donald ,2003) نموذجا جديدا للتعافي النفسي شاملا ثلاثة جوانب رئيسية ضمنت :

1- الجانب البدني (Physical domain) ويشمل المهارات الآتية: ممارسة الرياضة واللياقة البدنية، والتغذية، والمظهر، والتكيف للتحديات، وعادات أسلوب الحياة.

2- الجانب العقلي : (Mental domain) ويضم المهارات العقلية كالذكاء العاطفي، والقرار الفعال البراعة الادارية،.

3- الجانب الانفعالي والعاطفي (purpose domain) يضم مهارات اقامة العلاقات، والملاطفة والدعابة، والذكاء الانفعالي وادارة العلاقات الاجتماعية والتوازن العاطفي (Donald ,2003 : 53).

النظريات التي فسرت التعافي النفسي :

اولاً : نظرية المجال لكيرت ليفين (1935-1951)

اهتم كيرت ليفين في نظريته بدراسة بناء الشخصية وديناميتها وارتقائها وتطورها، ويرى أن الشخص وبيئته هما منطقتان تتوقف كل منهما على الآخرى وتعتمد عليها داخل حيز الحياة واستخدم ليفين هذا المصطلح للتعبير عن المجال السيكولوجي ، حيث اشار الى أن مهمة علم النفس الدينامي أن يستخلص بصورة لا تشويه فيها ، سلوك شخص معين من الوقائع السيكولوجية الموجودة في حيز الحياة في لحظة محددة. وأيضا أشار في نظريته إلى إعادة تكوين البناء الدينامي لنفسية الفرد حيث رأى أنه من الممكن أن تتغير الديناميات النفسية للفرد بطرق مختلفة، فمثلا قد تتغير قيمتها كمياً فتتحول من منطقة أقل إيجابية الى منطقة أكثر إيجابية كما يمكن ان تتغير كيفيا منطقة إيجابية الى منطقة سلبية أو العكس ويمكن أن تظهر تكافؤات جديدة وان تختفى التكافؤات القديمة (Donald ,2003 : 53)

وقد يحدث إعاده تكوين بناء البيئة النفسية نتيجة تغيرات في نظم التوتر عند الشخص وايضا نتيجة لعمليات معرفية، ويحدث إعادة تكوين للبناء المعرفي عندما يكتشف الشخص طريقة جديدة لحل مشكلة ما (الاستبصار) أو يتذكر شيئا كان قد أنساه، أو يدرك شيئا في بيئته لم يكن قد لاحظه من قبل (لندزي،1978 : 307) وأن فكرة التعافي النفسي (استرداد العافية النفسية للفرد) كما أشار ليفين في نظريته تتطلب تبلور في إعادة بنية الفرد من الناحية النفسية وتجديدها وتحويلها من السلبية الى الايجابية، ولابد من ظهور تكافؤ نفسي جديد وأختفاء تكافؤ نفسي قديم وأن هذه التكافؤات تكون مساعدة ومدعمة في نفس الوقت لتحقيق تعافي مثل التفاؤل والمناعة والحصانة والارادة وقوة التحمل والمرونة والتخلص من التصلب والجمود. وبما أن، التعافي يتمثل في إعادة الفرد لتوازنه النفسي وقد أشار له ليفين في نظريته عن العودة الى التوازن على إعتباره أنه مفهوم دينامي الهدف منه "إعادة الفرد إلى توازنه" وأيضا قد وضح حالة عدم التوازن أي أنعدامه هو حالة من عدم تساوي التوتر داخل النظم المختلفة للشخص (Revenson & Singer,2001:404-406)

وقد أشار أيضا الى استعادة التوازن هو قيام الفرد بتحرك مناسب مشبع للهدف فإذا كان الشخص في حالة من التوتر لأنه عطلا عن العمل ، فإن الحصول على عمل يؤدي الى أزالة التوتر واستعادة التوازن النفسي الذي بدوره يحقق التعافي النفسي لدى الفرد، وكذلك أشار الى أن الافراد ذوي المرونة هم الذين تكون أستجابتهم أسرع للتعافي من الافراد الذين لا يتمتعون بمرونة كافيه، أي أن عملية التعافي تعتمد على حدوث تغيير في الفرد نفسه أولا وليس شرطا أن يكون تغييرا كليا بل تغيير في سمات سلبية داخلية من شأنها تعوق قدرة الفرد على التعافي واستعادة توازنه النفسي (غنيم، 1973 : 569). وأيضا يشير ليفين بان الواقع النفسي يتغير دائما وانه لايؤمن بالسمات الثابتة أو العادات الجامدة، فالانسان يتحول من مرحلة ضعف وخوف وتأثيرات سلبية قد تحدد مرحلة قوة شخصيته وتعطيه طاقة إيجابية يستطيع بها تغيير الواقع من حوله وجعله مليئا بالآمال والمطامح الايجابية في الحاضر والمستقبل ويرى ليفين أن الانسان لديه القدرة على إدراك الموقف بطريقته الخاصة وإنتاج سلوكيات جديدة عن طريق مخزونه السلوكي ما يناسب الموقف أو ينتج سلوكا جديدا من أجل أن يتجاوز المحن والصعاب وأن مفهومات ليفين الاساسية هي الحاجة والطاقة النفسية

والتوتر والقوة أو الكمية الموجهة وتدور فكرته حول أستعادة التوازن النفسي عندما يتعرض الفرد الى توتر واحداث سلبية ضاغطة وكيفية إعادة بناءه الشخصي،(ليندزي،1978: 290-292).

ثانياً: نظرية البيئات المتجددة Restorative Environments Theory(1983)

تتلخص هذه النظرية في علاقة الفرد مع البيئة والتي تعتمد في دراساتها على التجارب النفسية للأفراد في البيئات الطبيعية، فهي توضح وجهة النظر في أتصال الافراد الطبيعة وانعكاس ذلك بشكل إيجابي في الحالة النفسية والعاطفية، وأن أفتراض النظرية بأن الطبيعة يمكن أن تؤثر أيجابيا على الصحة النفسية والجسدية للفرد، وإحداث مع التعافي النفسي وتحقيق التوازن والتوافق اللازم من خلال الاسترخاء النفسي والفكري وايضا مساعدة الافراد على الضبط الداخلي والخارجي وذلك في الحالات التي يعاني بها الافراد من صدمات نفسية وانهماك في ضغوط الحياة اليومية والتعرض الى التوتر والفقد (Daaleman & Frey , 2004 : 499) وتشير النظرية الى أن أستجابة الفرد النفسجسمية للظروف المحيطة التي ينظر إليها على أنها تهديد أو معاناة يمكن التخفيف من حدتها بالاعتماد على الخصائص البصرية الجمالية ومشاهدة البيئة المادية التي يفضلها الفرد فهي بمثابة مصادر لتحقيق التعافي النفسي والتخلص من التوتر واستعادة الطاقة النفسية المشجعة للانتاج والعمل من جديد بنشاط وفاعلية .(Dubey & Shahi,2011 : 38).

وايضا تشير النظرية الى أن المثيرات البصرية تعزز الاستجابة العاطفية والجمالية وتخفض من التوتر وتحقق التعافي النفسي (استرداد استعادة) بشكل سريع في الاوضاع الطبيعية وهذا ايضا ما أشار اليه (Van Breda,2001 :20)، حول التأثير الايجابي للبيئة في تحقيق التعافي من خلال المناظر الطبيعية ، وأن التعرض المزمن للتوتر يضعف الحالة النفسية وايضا الظروف الخارجة عن سيطرة الفرد والاحداث الصادمة تؤدي الى عدم قدرة الفرد على تجاوزها وتجديد حالته النفسية بصفة دورية وذلك بدوره يؤدي الى اضعاف أدائه بشكل كلي وكما اشار كابلن أنه يؤثر على علاقاته الاجتماعية بالاخرين والشعور بالأجهاد واضراره على الصحة النفسية تكون سلبية (Kaplan,2001:519).

ثالثاً: نظرية التوسيع و البناء للانفعالات ألإيجابية (فريدريكسون ، 1998):

The Broaden and Build of theory positive emotions (Fredrickson, 1998):

اوضحت فريدريكسون (Fredrickson, 1998) في نظريتها الانفعالات الايجابية في حالاتها وديناميتها ومقوماتها وآثارها وطرق تعزيزها واشارت فريدريكسون الى ان للانفعالات الايجابية دور مهم في التعافي النفسي كونها تعزز من الشفاء المستمر أو التعافي الدائم، ، كما تنص هذه النظرية على أن بعض الانفعالات الإيجابية بما في ذلك التعافي، الفخر، الفرح والرضا والحب وحسن الحال والاحساس بالتماسك والامتنان على الرغم من اختلافاتها الظاهرية تشترك جميعها في القدرة على توسيع ذخيرة الأفراد الفكرية وبناء الامكانات الشخصية الدائمة، بدءا من الامكانات المادية والفكرية إلى الامكانية الاجتماعية والنفسية، وتوسيع مجموعة الأفكار والأفعال التي تتبادر إلى الذهن كما إن لها فوائد تكيفية غير مباشرة وطويلة الأجل، لأن التوسيع يبني قدرات شخصية دائمة تعمل كاحتياطات يمكن الاستفادة منها في لحظات لاحقة وفي حالات انفعالية مختلفة (Fredrickson ،2001 :3)

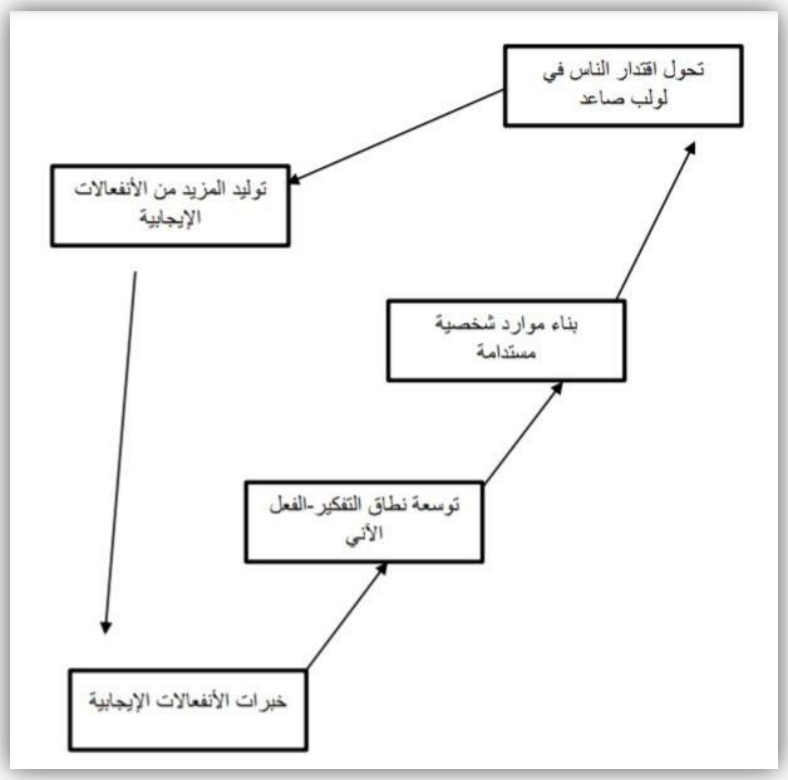
وتعتمد هذه النظرية الرأي القائل بأن الانفعالات الايجابية تعزز وتقوم بتوسعة نطاق التفكير عند الأفراد كما تبني مواردهم الشخصية المستدامة ، ولكن الانفعالات الايجابية لا تقتصر على المقاربة والانفتاح والتوسع، وإنما هي تدفع الى متابعة السلوك والمثابرة عليه وهي بذلك تشكل البطانة الوجدانية الدافعة للفعل كما أن لها وظائف مهمة في تيسير ودفع كل من عمليات التفكير والسلوكيات الاجتماعية ، وبينما تؤدي الانفعالات السلبية الى التركيز على أفعال نوعية حيث أن محور نطاق التفكير يتجلى في كيفية تخطي مهددات الحياة للوصول إلى إثبات قدرة الفرد على تخطي الأزمات والتعافي النفسي منها وتلافي أثارها فإن الانفعالات الايجابية غائية وذات طبيعة توسعية عامة، توسع الانفعالات الايجابية مجال الرؤيا والخيارات والقرار وبدائل السلوك الإنساني فالاهتمام والميل بما هو انفعال إيجابي يحرض على الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متكاثرة مما يوسع من مدى الذات خلال العملية وكلما توسع نطاف التفكير الايجابي لدى الفرد يصل إلى الإيمان بقدرته الشفاء وبناء قدرات شخصية أكثر دواما ومهارات حياتية مختلفة أو علاقات اجتماعية أو فكرية توسع المدارك والمعارف تحسين الوعي والاستبصار النفسي وإدارة الذات

وجميعها امكانات مستدامة على وجه العموم وهكذا، ومن خلال خبرات الانفعالات الايجابية يحول الناس ذواتهم بحيث يصبحون أكثر إبداعاً ومعرفة ومرونة استيعابية وتدامجا اجتماعيا وصحة فردية، وأيضا الانفعالات الايجابية البدائية نموا صاعدا نحو المزيد منها وبالتالي المزيد من النمو وتقدم المنظرة منظورا جديدا حول الدلالة التطورية المتكيفة للانفعالات الايجابية، التوسع والبناء على مستوى الفكر الفعل أدت إلى زيادة القدرات التي أدت بدورها إلى زيادة فرص البقاء مما جعلهم يتكاثرون، كما أتت هذه الزيادة في الامكانيات والقدرات إلى تعزيز القدرة على مواجهة التحديات والظفر في التعامل معها مسلحين بنمو امكانياتهم المعرفية والمهارية والمادية ، مما سينتقل إلى ذريتهم بحيث يكتب له الغلبة والبقاء وبذلك تصبح الانفعالات الايجابية مقوما كونيا من الطبيعة البشرية (Wilson,2002 :7)

كما بينت (فريدريكسون ،2002)، إن الانفعالات الإيجابية تثير استجابات مختلفة عن المشاعر السلبية، ولاحظت أن الانفعالات سواء كانت ذاتية الوعي أم لا، قد استلهمت من الانفعالات السلبية، وتحديداً من خلال المشاعر السلبية التي تولد اتجاهات معينة للعمل(مثل استجابات الهروب أو القتال في القلق)، وبالتالي ترك العمليات الرئيسية الأخرى التي يتم تنشيطها عادة من خلال الإنفعالات الإيجابية، وأن التعافي النفسي على سبيل المثال، قد يتم تجسيده على غرار ما يسمى وجهة النظر التوسيعية حول الانفعالات، وهذا يعني أن الانفعالات الإيجابية توسع نطاق الأعمال الفكرية اللحظية من خلال توسيع مجموعة الأفكار والأفعال التي تتبادر إلى الذهن في موقف، وهذا يعزز المرونة الإدراكية ويساعد على تجاوز الموانع الاجتماعية أو الأساليب المعتادة في التفكير والتصرف وعلى وجه التحديد، فإن التأثيرات التوسيعية للانفعالات الإيجابية هي نتائج دافعية على أفكار وسلوكيات الناس الخاصة بمجال معين(Vernberg, 2006 : 418).

فالانفعالات الايجابية تعد بمثابة نظام مستقل تحتاج الى عملية تفعيل قائمة بذاتها كي تنشط الى أفضل مستوياتها، اما نظام الانفعالات السلبية له وظيفة تطورية مهمة جدا في حفظ النوع رغم طابعه المؤلم ، فهو يشكل نظام الاستنفار (القلق، الخوف، الغضب) للحماية ضد الأخطار والتهديدات وتجنبها من خلال الهروب أو مواجهتها من خلال القتال تبعا لتقدير معادلة القوة الذاتية في مواجهة التهديد أي انها تكون قوة ذاتية عالية تؤدي الى القتال والمواجهة، قوة ذاتية متدنية تؤدي الى الهروب، وبين القتال والهروب هناك مواقف تعيد للفرد تعافيه النفسي لان التجمد والاستكانة والرضوخ في المواجهات تولد صراعات داخل النفس البشرية

وهي تعتبر حافز لزيادة قدرة الفرد على مواجهة الصعاب والتعافي ومنها ، وفي المقابل فإن نظام الانفعالات الإيجابية هو المسؤول عن الانفتاح على البيئة ومستجداتها، وإثارة الرغبة في الاكتشاف والإقدام والمغامرة كما أنه المسؤول عن التفاعل وإقامة العلاقات والروابط سواء العاطفية منها، أم علاقات التحالف والتعاون والغيرة والعطاء. وهو المسؤول عن النمو والتوسع والتمدد وتجاوز الواقع مما شكل ولا يزال الدافع الأساس للتقدم والبناء، والانجازات التي حققتها البشرية في مغامرة تقدمها(Connor et al, 2003: 73) ،وان القدرة على التعافي النفسي تختلف من فرد لأخر اي هي قدرة الفرد على الاسترداد جسديا وذهنيا من أنواع مختلفة من النكسات أو صعوبات في تنظيم أمور المرء الاعتيادية المألوفة ، وأن القدرة على التعافي النفسي هو أحد جوانب المرونة (الجانب الجسدي) اي بمعنى اكثر دلالة هو ان الخلايا تمتلك العديد من الأنظمة الفرعية التي تشارك في إصلاح الضرر أو النمو ومن الجانب المعرفي يشير الى وجود الأفكار الايجابية لدى المرء (Taormina,2015:34-38) ، والمخطط (1) يوضح التأثيرات الايجابية للتعافي النفسي :



مخطط (1) رؤية حول التأثير الأيجابي في تحقيق التعافي النفسي(Fredrickson, 2004 : 184)

وهناك ثلاثة أنظمة عصبية تضبط السلوك وتوجهه وهي على علاقة بسمات الشخصية التي تغلب على الناس وما يتصفون به من فروق فردية :

1-نظام تيسير السلوك الموجه للانفعالات الايجابية، وهو ينشط استجابة لإشارات المكافأة، ويطلق عليه اسم نظام المكافأة العصبي البيولوجي، إنه يحرك دافع الانجاز والتوسع والسيطرة والنماء والبناء والعلاقة وما يرتبط بها من انفعالات إيجابية التمكن في البحث عن الطعام وإشباع حاجات العيش وتعزيز السيطرة وهو يتعلق بإفراز الموصل العصبي الدوبامين(Dopamine) وانتشاره في الدماغ الأوسط والقشرة الدماغية، ومن المعروف أن للدوبامين دورا مهما في تسارع العمليات الذهنية وارتفاع درجة الحماسة وتصاعد الاحساس بالتوسع الذاتي ومشاعر السيطرة والمناعة النفسية وسلوكيات الإقدام،

2_نظام ثاني يتطابق مع مزيج من سمات اللطف، والاعتدال، أو الرزانة والاقتصاد في القصد والحرص المهني والخلقي والضبط المتعقل ويطلق عليه تسمية "النظام المقيد" وينشط هذا بدوره مع ارتفاع الموصل العصبي السيروتونين إذ يعمل على تقليل جموح نظام تسهيل السلوك والبحث عن المكافأة والحماسة والإثارة، مما يحول دون الإقدام على سلوكيات مدمرة ذاتيا من خلال الانخراط في مغامرات غير محسوبة (كما يلاحظ في التعافي من أدمان المخدرات لدى متعاطي الكوكايين الذي بدوره يعمل على تسريع الدوبامين) لهذا النظام العصبي المقيد دور حيوي مهم تطوريا في عدم تبديد الطاقات الحيوية والموارد المتاحة، والعمل على حسن توظيفها بالشكل والظرف الملائمين

3_ نظام ثالث هو نظام التجنب والصد، وتتمثل وظيفته في التمييز بين المثيرات المهددة التي تحمل أخطاراً داهمة او متحملة على السلام النفسي والبقاء وسوء العاقبة، وتلك التي لاتحمل تهديدا، أنه يقوم بصد السلوك عندما يكون هناك خطرا حيث يوجه سلوكه لتجنب العقاب ويستمد نشاطه من كل من الموصليين العصبيين (Norepinephrine) و(Noradrinaline) اللذين يطلقان انفعالات القلق والخوف والاستنفار المفرط (التعبئة النفسية الدفاعية) و انعدام التأكد والتوجس وإيثار السلامة والبحث عن الاحتماء من خلال الانكفاء، وكلها تتطابق مع الاضطرابات الانفعالية العصابية المعروفة. ومن خلال منع أسباب النماء والتوسع والانطلاق يتضح من عرض هذه الأنظمة العصبية الحيوية الثلاثة أن عمليات القهر والهدر والاستبداد

والتخويف والتهديد تستغل من خلال تنشيط نظام التجنب والصد والرضوخ، وذلك على حساب تعطيل شبه كامل لنظام تيسير السلوك على الذات والمصير، وان استحضار المحن والآلام خلال فترة التعافي النفسي تؤدي بدورها الى هبوط أو رخاء في سير قدرة الفرد على التعافي التام، وهناك فرق في التعافي النفسي حسب المرحلة العمرية فالمرحلة من المراهقة الى الشباب تكون اكثر عطاءا وتضحيات من أجل ايصال صورة حيوية تثبت بأن الافراد قادرين على التعافي النفسي في حالة توافر هذه المجالات (Vernberg, 2006 : 419 - 420)..

مجالات التعافي النفسي :

1- الرضا عن الحياة : هو اتجاه الفرد الايجابي العام عن الحياة ويعبر عن التعامل الحسن معها وفهمها والاستمتاع بها وتقدير قيمتها.

2- بناء الشخصية : شعور الفرد بتغيرات ايجابية في ادراك الذات والاحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة بالذات وجدارتها وقدرتها على ادارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلا،

3- العلاقات مع الاخرين : ادراك حدوث تغيرات إيجابية في العلاقات مع الاخرين بتعميق الصلة والتقارب معهم ومعرفة أهمية وجود العلاقات الاجتماعية مع من حولنا وتقدير قيمتهم وحماية الذات من التعرض للاساءة ممن يحيطون بنا.

4- التغيرات الروحية والدينية : حدوث تغيير ايجابي في المعتقدات الروحية من خلال زيادة الاحساس بالمعنى والهدف وتعميق الايمان والقيم الروحية والحفاظ على المعتقدات الدينية.

5- المرونة النفسية : القدرة على التكيف مع تحديات وظروف الحياة الصعبة وتشمل المرونة الجسمية والنفسية والانفعالية والاجتماعية. حيث أن نظام الانفعالات السلبية، لم يقض ولا يمكن ان يقضي على وجود نظام الانفعالات الايجابية بما هو نظام حيوي مستقل وقائم بذاته وقابل دوما للتنشيط الحيوي في اللحظة الموائمة (Fredrickson, 1998 : 42 - 43)

مبررات تبني النظرية :

تبنى الباحث نظرية فريدريكسون (Fredrickson, 1998) للتعافي النفسي للمبررات الاتية :

1- تعد فريدريكسون من مؤسسي علم النفس الايجابي من خلال نظريتها العريقة في الانفعالات الايجابية والتعافي النفسي .

2- قدمت نظرية غنية في شرح مفهوم التعافي النفسي .

3- قدمت تعريف ومجالات لمفهوم التعافي النفسي بشكل صريح.

4- تستند النظرية الى العديد من نتائج الدراسات والأبحاث ولاتزال في طور البحث العلمي.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

- منهج البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- اداتا البحث
- التطبيق النهائي للمقياسين
- الوسائل الاحصائية

يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهج البحث الذي استخدمها الباحث والاجراءات التي أتبعها لتحقيق أهداف بحثه بدءاً بمنهجية البحث وتحديد مجتمع البحث وعينته ووصف اداتي البحث واجراءات تطبيقهما، والاساليب الاحصائية التي استعملها في التعامل مع البيانات التي حصلنا عليها من اجل الوقوف في سبيل تحقيق كما يأتي:

اولا: منهج البحث Research Methodology

اعتمد الباحث (المنهج الوصفي- الارتباطي) والمنهج الوصفي هو أحد اشكال التحليل والتفسير الذي لا يقتصر على وصف الظاهرة وجمع المعلومات عنها بل يمتد الى تصنيف وتنظيم هذه المعلومات والتعبير عنها كميا ونوعاً إذ هذا يؤدي الى فهم علاقة هذه الظاهرة بالظواهر الأخرى. (عبيدات واخرون،1992: 188).

ثانيا: مجتمع البحث research community

يشير مجتمع البحث الى المجموعة الكلية من الافراد التي يسعى الباحث الى اعمامها على نتائج البحث. (عباس واخرون،2014: 217) يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة كليات جامعة بابل البالغ عددها (20) كليه في مختلف الاختصاصات العلمية والانسانية والذين يبلغ عددهم الكلي (26558) *طالبا وطالبة ،تمثل الكليات ذات الاختصاصات الانسانية ما نسبتهم(36.67%) اذ بلغ عددهم (9740) توزعوا وفق متغير الجنس بنسبة (37.22%) من الذكور اذ بلغ عددهم (3626) طالبا وبلغت نسبة الاناث (60%)اذ بلغ عددهن (5844) طالبة وتمثل الاختصاصات العلمية ما نسبته(64.34%) اذ بلغ عددهم (17088) توزعوا على وفق متغير الجنس اذ بلغ عدد الذكور (7617) ويمثلون ما نسبته (44.58%) والاناث (9471) ويمثلن ما نسبته(55.42%)، ولاختيار عينة البحث وضمان تجانس العينة تم استبعاد طلبة المراحل الخامسة والسادسة في تخصصات (المجموعة الطبية، كلية الهندسة) وكذلك استبعاد الكليات والاقسام المستحدثة والملغاة وكذلك كلية العلوم للبنات لعدم تجانس عينتها واستبعاد الاقسام العلمية في كلية التربية الاساسية ليكون المجموع المتبقي بعد الاستبعاد (16436) توزعوا وفق الجنس اذ بلغ عدد الذكور (7135) ويمثلون ما نسبته (43.4%) وبلغ عدد الاناث (9301) ويمثلن ما نسبته (56.6%)،في حين بلغ

* تم الحصول على البيانات من رئاسة الجامعة/شعبة التخطيط والمتابعة بالكتاب ذي العدد (10466) بتاريخ 2022/10/31 .

عدد طلبة التخصص العلمي (8206) وبنسبة (51%) وعدد طلبة التخصص الانساني (8230) وبنسبة (49%) وكما موضح في الجدولين (1) و (2) .

جدول (1)

مجتمع البحث قبل الاستبعاد موزعين وفق الكلية والجنس والمرحلة

التخصص	ت	الكلية	الجنس	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	الخامسة	السادسة	المج كلي وفق الجنس	مج كلي وفق المراحل	النسبة المئوية
الانساني	1	القانون	ذكور	163	264	177	144			748	1302	%13,75
			اناث	125	190	108	131			554		
	2	التربية الاساسية	ذكور	185	249	418	433			1585	4187	%44,2
			اناث	344	843	724	691			2602		
	3	الاداب	ذكور	53	85	107	140			385	890	%9,4
			اناث	74	94	131	206			505		
	4	الدراسات القرانية	ذكور	32	46	49	76			203	609	%6,4
			اناث	64	109	119	114			406		
	5	التربية الانسانية	ذكور	197	201	149	158			705	2482	%26,25
			اناث	479	555	348	395			1777		
	المجموع الانساني		ذكور	630	845	900	951			3626	9470	% 38.3
			اناث	1086	1791	1430	1537			5844	%35.66	% 61.7
العلمي	6	التربية الصرفة	ذكور	111	97	123	102			433	962	5.6
			اناث	136	124	132	137			529		
	7	التمريض	ذكور	22	24	6	16			68	406	2.4
			اناث	89	103	85	61			338		
	8	التربية الفنية	ذكور	59	87	93	144			383	1087	6.4
			اناث	162	170	160	212			704		
	9	الهندسة	ذكور	541	464	238	230	20		1493	2287	13.4
			اناث	205	229	136	186	38		794		
	10	تكنولوجيا المعلومات	ذكور	194	203	84	60			541	1003	13.4
			اناث	106	162	94	100			462		
	11	طب حمورابي	ذكور	95	85	116	36	26		328	894	5.2
			اناث	119	203	139	69	36		566		
	12	الادارة والاقتصاد	ذكور	544	398	192	152			1286	2523	14.8
			اناث	488	400	175	174			1237		
	13	الطب	ذكور	135	187	127	111	90	66	716	1919	11.2

		1203	131	155	172	219	330	195	اناث		
5.6	956	301		47	612	83	67	43	ذكور	طب الاسنان	14
		655		96	110	128	195	126	اناث		
8.2	1406	500			105	117	158	120	ذكور	العلوم	15
		906			225	207	241	233	اناث		
4.7	802	675			176	148	218	133	ذكور	التربية الرياضية	16
		127			28	38	41	20	اناث		
2.5	423	204			25	28	53	98	ذكور	هندسة المواد	17
		219			68	32	61	58	اناث		
7.8	1332	540		62	63	91	256	68	ذكور	الصيدلة	18
		792		133	148	189	173	149	اناث		
1.3	220	149			21	35	34	59	ذكور	هندسة مسيب	19
		71			13	19	20	19	اناث		
5.1									ذكور	العلوم للبنات	20
	868	868			190	214	241	223	اناث		
%44.58	17088	7617	66	245	1853	1481	2331	2222	ذكور	المجموع العلمي	
%55.42	%64.34	9471	131	458	1893	1967	2693	2328	اناث		
%42.33	26558	11243	66	245	2804	2381	3176	2852	ذكور	المجموع الكلي الانساني + العلمي	
%57.67		15315	131	458	3430	3397	4484	3414	اناث		

جدول (2)

مجتمع البحث بعد الاستبعاد موزعين وفق الكلية والجنس والمرحلة

التخصص	ت	الكلية	الجنس	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المج وفق الجنس	مج وفق المراحل	النسبة المئوية
الانساني	1	القانون	ذكور	163	264	177	144	748	1302	%13,75
			اناث	125	190	108	131	554		
	2	التربية الاساسية	ذكور	105	379	289	299	1072	2947	%44,2
			اناث	245	583	519	528	1875		
	3	الاداب	ذكور	53	85	107	140	385	890	%9,4

			اناث	74	94	131	206	505	
4	الدراسات القرانية		ذكور	32	46	49	76	203	609	%6,4
			اناث	64	109	119	114	406		
5	التربية الانسانية		ذكور	197	201	149	158	705	2482	%26,25
			اناث	479	555	348	395	1777		
	المجموع		ذكور	550	975	771	817	3113	8230	% 37.8
	الانساني		اناث	987	1531	1225	1374	5117	%50.1	% 62.2
6	التربية الصرفة	العلمي	ذكور	111	97	123	102	433	962	5.6
			اناث	136	124	132	137	529		
7	التربية الفنية		ذكور	59	87	93	144	383	1087	6.4
			اناث	162	170	160	212	704		
8	تكنولوجيا المعلومات		ذكور	194	203	84	60	541	1003	13.4
			اناث	106	162	94	100	462		
9	الادارة والاقتصاد		ذكور	544	398	192	152	1286	2523	14.8
			اناث	488	400	175	174	1237		
10	العلوم		ذكور	120	158	117	105	500	1406	8.2
			اناث	233	241	207	225	906		
11	التربية الرياضية		ذكور	133	218	148	176	675	802	4.7
			اناث	20	41	38	28	127		
12	هندسة المواد		ذكور	98	53	28	25	204	423	2.5
			اناث	58	61	32	68	219		
	مجموع العلمي		ذكور	1259	1214	785	764	4022	8206	%49.0
			اناث	1203	1199	838	944	4184	%49.9	%51.0
	المجموع الكلي		ذكور	1809	2189	1556	1581	7135	16436	%43.4
			اناث	2190	2730	2063	2318	9301		%56.6

ثالثا: عينة البحث The research sample

ان من أهم اغراض الاحصاء الاستدلالي تمكين الباحث من الوصول الى التعميمات من خلال دراسة المشاهدات في العينة، وترتكز هذه التعميمات على فهم السمات والتغيرات في المجتمع من خلال المعاينة، وعادة ما يتركز اهتمام الباحث منصبا على معرفة خصائص المجتمع (المعلمات) عن طريق اعطائها قيما عددية وذلك باستعمال خصائص مشابهة لها خاصة بالعينة (الاحصاءات)، وامكانية تعميم من العينة الى المجتمع وتعتمد على كيفية اخذ العينة وحجمها وطرائق دراسة صفاتها (ابو صالح،1990: 56). لذلك يعمد الباحث الى:

- مستوى الثقة Confidence Level التي يحتاجها الباحث في البيانات وتمثل مستوى التاكيد بان خصائص البيانات التي جمعت سوف تمثل المجتمع.
- مستوى الدقة Precision Level المطلوبة وهي هامش الخطا المسموح به ويعني ذلك الدقة التي يطلبها الباحث في اي حساب من العينة.
- نوع التحليل الذي يستعمله الباحث.
- الحجم الاجمالي للعينة ، كلما زاد عدد المجتمع الاجمالي ، تميل العينة الى أن تكون أكبر (Dattalo,2008: 89) ، لذلك عمد الباحث الى:

أ- تحديد عينة الكليات

من ملاحظة الجدول رقم (2) نجد ان الكليات بعد الاستبعاد قد توزعت بواقع (7) كليات علمية من مجموع الكليات و(5) كليات انسانية من مجموع الكليات ولتحديد الكليات التي يشملها اختيار العينة عمد الباحث الى اسلوب العينة العشوائية الطبقية، وعلى وفق الية سحب البطاقات مع الارجاع حتى تتحقق شروط اختيار عينة ممثلة للمجتمع وتم اختيار كليتان من التخصصات الانسانية واربع كليات من التخصص العلمي، وموضح في الجدول (3)

جدول (3)

عينة الكليات

ت	الكلية	الجنس	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المج وفق الجنس	مج وفق المراحل	النسبة المئوية
1	التربية الاساسية	ذكور	105	379	289	299	1072	2947	%54,3
		اناث	245	583	519	528	1875		
2	التربية الانسانية	ذكور	197	201	149	158	705	2482	%45,7
		اناث	479	555	348	395	1777		
	المجموع الإنساني	ذكور	302	580	438	457	1777	5429	% 32.7
		اناث	724	1138	867	923	3652	%63.0	% 67.3
1	التربية الصرفة	ذكور	111	97	123	102	433	962	5.6
		اناث	136	124	132	137	529		
2	تكنولوجيا المعلومات	ذكور	194	203	84	60	541	1003	13.4
		اناث	106	162	94	100	462		
3	التربية الرياضية	ذكور	133	218	148	176	675	802	4.7
		اناث	20	41	38	28	127		
4	هندسة المواد	ذكور	98	53	28	25	204	423	2.5
		اناث	58	61	32	68	219		
	مجموع العلمي	ذكور	536	571	383	363	1853	3190	%58.0
		اناث	320	388	296	333	1337	%37.0	%42.0
	المجموع الكلي	ذكور	838	1151	821	820	3630	8619	%42.0
		اناث	1044	1526	1163	1256	4989		%58.0

ب-تحديد عينة الطلبة

لتحقيق التوزيع الافضل لعينة الطلبة حسب متغير الجنس (ذكور، اناث) والتخصص(علمي ، انساني) قرّر الباحث اختيار عينة الطلبة من الكليات على وفق اسلوب العينة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب من اجل تمثيل تمثل المجتمع الاصلي تمثيلا حقيقيا ويتطلب ان يختار الباحث عشوائياً مفردات من كل فئة بما يتناسب وحجمها الحقيقي في المجتمع الاصلي (دالين، :3931985). ويرى البشماني (2014) ان هنالك عدة صيغ لحساب حجم العينة وهي الاكثر استعمالا في بحوث الدراسات العليا ومنها

معادلة (ستيفن ثومسون[1] Steven Thompson) التي تراعي حد الاشباع الاول وهو الحد الذي لا يزيد عنده حجم العينة مع زيادة حجم المجتمع زيادة معنوية، وكذلك تراعي نسبة الخطا في العينة والدرجة المعيارية عند مستوى ثقة (95%).(البشماني،2014: 32)، واعتمادا على ما ورد سابقا لجأ الباحث الى تطبيق معادلة ثومسون لاستخراج حجم العينة من مجموع الطلبة بعد الاستبعاد وكان ناتج المعادلة ان حجم العينة يبلغ (378) طالبا وطالبة جامعية فيما يوضح (الصياد ومصطفى ،1990) الى ان حجم العينة يعتمد على حجم مفردات كل طبقة ومجموع الطبقات لاستخراج حجم مفردات الطبقة الواحدة (الصياد ومصطفى،:1731990) ومن ثم تم توزيعها على وفق النسبة المئوية للذكور وللاناث وبالنسبة الى التخصص اتبعت الطريقة ذاتها اذ مثلت نسبة الكليات العلمية (42%) والكليات الانسانية(58%) من مجموعة عينة البحث والجدول (4) يوضح تفاصيل اضافية*.

جدول (4)

عينة البحث موزعة وفق التوزيع الطبقي العشوائي المتناسب مع النسب المئوية

ت	الكلية	الجنس	الاولى	الثانية	الثالثة	الرابعة	المجموع الكلي وفق الجنس	المجموع الكلي وفق المراحل	النسبة المئوية
1	التربية الاساسية	ذكور	5	17	12	13	47	129	%54,3
		اناث	11	25	23	23	82		
2	التربية الانسانية	ذكور	9	9	6	7	31	109	%45,7
		اناث	21	24	15	18	78		
	المجموع الإنساني	ذكور	14	26	18	20	78	238	% 32.7
		اناث	32	49	38	41	160	%63.0	% 67.3

[1] $n = \frac{NP(1-P)}{(N-1)\left(\frac{d^2}{z^2}\right)+P(1-P)}$ معادلة ثومسون حيث ان (N) حجم المجتمع، (P) القيمة الاحتمالية وهي (0.5)،

(d) نسبة الخطأ (0,05)، (Z) الدرجة المعيارية عند مستوى ثقة (95%) والمقابلة ل(0,05) وتساوي 1.96

1	التربية الصرفة	ذكور	5	4	5	5	19	42	%30
		اناث	6	5	6	6	23		
2	تكنولوجيا المعلومات	ذكور	7	9	4	3	23	44	%31
		اناث	5	7	4	5	21		
3	التربية الرياضية	ذكور	6	10	7	7	30	35	%25
		اناث	1	2	1	1	5		
4	هندسة المواد	ذكور	4	2	1	2	9	19	%13
		اناث	3	3	2	2	10		
المجموع العلمي		ذكور	22	25	17	17	81	140	%58.0
		اناث	15	17	13	14	59	%37.0	%42.0
المجموع الكلي		ذكور	36	51	35	37	159	378	%42.0
		اناث	47	66	51	55	219		%58.0

بناءً على ما مر ذكره سابقا لطريقة اختيار العينة سوف تقسم العينات كالاتي:

1-عينة التحليل الاحصائي والثبات بطريقة الفا كرونباخ (378) طالبا وطالبة

2-عينة الثبات (60) بطريقة الاختبار- اعادة الاختبار

3-عينة تجربة وضوح الفقرات والتعليمات (40) طالبا وطالبة

4- عينة التطبيق النهائي (378) طالبا وطالبة وهي ليست ذات العينة في التحليل الاحصائي.

رابعا: اداتا البحث Search tools

انسجاماً مع الاطار النظري الذي اعتمده الباحث في دراسة المتغيرات، ولتحقيق اهداف البحث الحالي لابد من وجود ادوات لقياس متغيرات البحث، والغرض من استعمال هذه الادوات التعرف على فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى افراد عينة البحث الحالي، ولذلك قام الباحث بالخطوات الاتية:

الاداة الاولى : فجوة الانجاز Achievement gap :

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع فجوة الانجاز وجد الباحث ان المقاييس المتوفرة لا تتناسب مع اهداف البحث الحالي، اما بسبب الاختلافات في خصائص العينة او الاختلاف في مضمون المقاييس او بسبب اختلاف في النظرية المعتمدة لذلك قام الباحث ببناء مقياس فجوة الانجاز على وفق انموذج نيكولس(1989) وتم تبني تعريفه و الذي ينص على ان فجوة الانجاز بأنها تصورات متباينة لدى الافراد بوجود صعوبات امام تحقيق الاهداف والاستغراق في النشاط وتحمل الضغوط من اجل تحقيق الذات (نيكولس،328:1989).

خطوات بناء مقياس فجوة الانجاز Steps to build an achievement gap scale

تشير (Allen&Yan, 1979) الى ان عملية بناء المقياس يجب ان تمر بخطوات اساسية هي :

أ- تحديد المفهوم المراد قياسه.

ب- التخطيط للمقياس من خلال تحديد مكونات هذا المفهوم.

ت-جمع وصياغة الفقرات لتغطية كل بعد من ابعاد المقياس.

ث-التحقق من صحة الفقرات والتعليمات.

ج-تطبيق فقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث .

ح- اجراء تحليل احصائي للبيانات. (Allen & yan ,1979: 118).

1 . التخطيط للمقياس:

لغرض بناء مقياس فجوة الانجاز اعتمد الباحث الخطوات الاتية :

أ- تحديد مفهوم فجوة الانجاز :

عرف (نيكولس،1989) فجوة الانجاز بأنّها تصورات متباينة لدى الافراد بوجود صعوبات امام تحقيق الاهداف والاستغراق في النشاط وتحمل الضغوط من اجل تحقيق الذات .(نيكوليس،3281989:1989) .

ب- تحديد مجالات فجوة الانجاز على وفق الاطار النظري :

- **أولاً: الأداء :** هو الانهماك في مهمة معينة بصورة أفضل من الاخرين بل والتفوق عليهم حيث يركز الفرد على اظهار كفاية ذاته واخفاء ضعف قدراته .
- **ثانياً : اتقان العمل :** التمكن من اتقان المهمة والاصرار على تعلم ما هو ضروري من اجل الانجاز والرغبة في تطوير القدرات في سياق العمل والتركيز على الكفاية المدركة وادراك الفرد لخبرات جديدة باعتبارها فرصة لأكتساب المعرفة لأتقان العمل .
- **ثالثاً: تجنب الصعوبات :**يشير الى قدرة الفرد على انجاز المهام والافعال المختلفة بأقل جهد ووقت ممكن مستبعداً مشاعر التوتر،الفشل،الضعف والشك في الكفاءة الذاتية التي يضيفها الاخرون عند ملاحظتهم له حيث التقليل من شأنه بأنجاز العمل .

2. اعداد الفقرات وصياغتها :

ان الاهداف التي يسعى الباحث لتحقيقها تتم من خلال الصيغة النهائية للمقياس ، لذلك روعي في صياغة الفقرات القواعد العامة وهي :

- ان تكون جميع الفقرات بصيغة المتكلم جميعها.
- الابتعاد عن صيغة النفي في صيغة الفقرات. (سمارة ،1989 : 81)
- ان تكون الفقرة معبرة عن فكرة واحدة فقط وتؤدي الى تفسير واحد.
- ان لا توحي الفقرة بالاستجابة للمستجيب .
- وينبغي ان تكون الفقرات متعلقة بالموضوع .(ابو علام، 1989 : 161)
- ان يكون محتوى الفقرة واضحا ومباشرا وصريحا. (الزوبعي واخرون، 1981 : 69)

وتبعا لهذه القواعد تم صياغة عددا من الفقرات ولكل مجال من المجالات الثلاثة التي يتضمنها المقياس وبذلك صيغت (32) فقرة بصيغتها الاولية موزعة على المجالات الثلاثة اذ بلغت (10) فقرات للمجال الاول و(11) فقرات للمجال الثاني و(11) فقرات للمجال الثالث وبما يغطي التعريف النظري لكل مجال من المجالات الثلاثة حسب الاطار النظري.

3. عرض الاداة على لجنة محكمين بصيغته الاولية (صلاحية الفقرات)

تمت صياغة فقرات المقياس فجوة الانجاز بصورته الاولية (32) فقرة ملحق (3)، موزعة على ثلاثة مجالات، وتم عرضه على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (25) محكم ، ملحق(2) متضمنا ايجازا لمفهوم فجوة الانجاز والمجالات الثلاثة التي يتالف منها، لاصدار حكمهم على مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه وصلاحية بدائل الاجابة واعتمد الباحث على قيمة اختبار كاي لجودة المطابقة الجدولية والبالغة (3,84) عند مستوي دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) في ابقاء او حذف او تعديل اي فقرة، وتم وضع خمسة بدائل امام كل فقرة من فقرات المقياس وهي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي احياناً ،تنطبق علي نادراً ،لا تنطبق علي ابداً) ووزعت الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي لكل بديل عند تصحيح الفقرات وبعد الاخذ بآراء المحكمين اصبح العدد النهائي لفقرات المقياس(32) فقرة وقد تراوحت نسب اتفاق المحكمين على الفقرات (87%-97%) ، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

نتائج اختبار مربع كاي لجودة المطابقة حول صلاحية فقرات مقياس فجوة الانجاز بصيغته الاولية

ارقام الفقرات	استجابة المحكمين		النسبة المئوية للاتفاق	قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة مربع كاي الجدولية	الدلالة عند نسبة 0.05
	موافق	غير موافق				
-16-14-12-11-10-9-4-2-1 32-31-30-29-26-23-22-18	25	صفر	%100	25	3.84	دالة
-19-17-15-13-8-7-6-5-3 27-25-24-21-20	24	1	%96	21.16		دالة
28	23	2	%92	17.64		دالة

4. اعداد تعليمات المقياس

وضع الباحث لافراد العينة تعليمات الاستجابة على المقياس وقد حرص على ان تكون واضحة ومناسبة، وتضمنت التعليمات هدف المقياس بصورة ضمنية لان المقاييس النفسية عادة اذا كانت واضحة الهدف للمستجيب قد يؤدي الى تزييف الاجابة.(فائق وعبد القادر،1973: 133)، لذلك فهو يقتصر على الرغبة الاجتماعية ، من خلال جعل الافراد يظهرون انفسهم بصورة مقبولة اجتماعيا، لذلك تم التاكيد على ان هذه الاجابات هي لاغراض البحث العلمي فقط وسوف لن يطلع عليها احد سوى الباحث، وانه لا توجد هناك حاجة لذكر اسم المستجيب كذلك تضمنت التعليمات كيفية الاجابة على فقرات المقياس، ووضعت لغرض الاستجابة خمسة بدائل وعلى المستجيب ان يختار احد تلك البدائل، وانه ليس هناك اجابة صحيحة او خاطئة وان الاجابة الصحيحة هي التي تعتقد انها تنطبق عليك اكثر من غيرها، وتضمنت التعليمات كذلك ملئ البيانات الخاصة بالمعلومات لافراد العينة.

5. تجربة وضوح التعليمات والفقرات (العينة الاستطلاعية) :

طبق الباحث المقياس على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة في الكليتين تم اختيارهما عشوائياً على وفق الية السحب والجدول (6) يبين ذلك، وطلب منهم ان يطلعوا على تعليمات وفقرات المقياس وقراءتها بدقة والاستفسار عن اي غموض يواجههم، والاستفسار حول اي فقرة او تعليمات غير واضحة، وقد تبين نتيجة لذلك انّ تعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة وان الوقت المستغرق للاجابة قد تراوح ما بين (13-17) دقيقة، وبمتوسط مقداره (15) دقيقة .

جدول (6)

توزيع عينة تجربة وضوح التعليمات والفقرات

ت	الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
1	الاداب	انساني	10	10	20
2	العلوم	علمي	10	10	20
المجموع			20	20	40

6. الاجراءات الاحصائية لتحليل الفقرات

ان الهدف من تحليل الفقرات هو الحصول على بيانات يمكن من خلالها حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس، فضلا عن الاتساق الداخلي لفقراته ولتحقيق ذلك اختيرت عينة مؤلفة من (378) طالب وطالبة وبالاسلوب الطبقي العشوائي المتناسب ومن ذات الكليات التي اختيرت منها عينة البحث ،بعدها تم حساب الخصائص الاحصائية وكما ياتي :

أ- القوة التميزية (المجموعتين الطرفيتين)

لتحقيق ذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التحليل الاحصائي والبالغ عددها (378) طالبا وطالبة ولغرض استخراج القوة التميزية للفقرات باسلوب المجموعتين الطرفيتين واتبع الباحث الخطوات الاتية:

- حددت الدرجة الكلية لكل استمارة.
- ترتيب الاستبانات ترتيباً تنازلياً من اعلى درجة الى ادنى درجة على وفق الدرجة الكلية التي حصل عليها الطالب على مقياس فجوة الانجاز.
- اختيرت (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا من افراد عينة التحليل الاحصائي كان عدد افراد كل مجموعة (102) طالبا وطالبة.
- حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل من المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس.
- طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين اوساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والجدول (7) يبين ذلك.

الجدول(7)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتحديد القوة التمييزية لفقرات مقياس فجوة الإنجاز باستعمال المجموعتين الطرفيتين

فقرات فجوة الانجاز	المجموعة العليا 102		المجموعة الدنيا 102		القيمة التائية		الدلالة عند 0.05
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	
ف 1	4.909	0.789	3.722	1.295	8.51	1.96	دالة
ف 2	4.852	0.408	3.352	1.102	12.89	1.96	دالة
ف 3	4.741	0.556	3.611	1.017	9.85	1.96	دالة
ف 4	4.574	0.716	2.741	1.085	14.24	1.96	دالة
ف 5	4.796	0.451	2.926	1.043	16.62	1.96	دالة
ف 6	4.704	0.500	2.444	1.341	15.95	1.96	دالة
ف 7	4.907	0.293	3.056	0.899	19.77	1.96	دالة
ف 8	4.833	0.423	2.222	1.003	24.22	1.96	دالة
ف 9	4.852	0.359	3.019	1.090	16.13	1.96	دالة
ف 10	4.759	0.473	3.241	1.098	12.82	1.96	دالة
ف 11	4.870	0.339	3.389	1.054	13.51	1.96	دالة
ف 12	4.704	0.633	2.852	1.017	15.61	1.96	دالة
ف 13	4.556	0.793	2.296	0.983	18.07	1.96	دالة
ف 14	4.852	0.359	3.278	1.140	13.30	1.96	دالة
ف 15	4.815	0.438	3.259	1.152	12.75	1.96	دالة
ف 16	4.944	0.231	3.222	1.239	13.80	1.96	دالة
ف 17	4.722	0.685	2.87	1.198	13.55	1.96	دالة
ف 18	4.796	0.528	2.87	1.182	15.03	1.96	دالة
ف 19	4.519	0.947	2.667	1.213	12.15	1.96	دالة
ف 20	4.741	0.556	2.852	0.998	16.70	1.96	دالة
ف 21	4.778	0.502	3.093	1.069	14.41	1.96	دالة

ف 22	4.204	1.203	2.907	1.321	7.33	1.96	دالة
ف 23	4.111	1.313	2.87	1.214	7.01	1.96	دالة
ف 24	4.556	0.883	2.796	1.279	11.44	1.96	دالة
ف 25	4.000	1.229	3.019	1.037	6.16	1.96	دالة
ف 26	4.370	1.170	3.111	1.436	6.86	1.96	دالة
ف 27	4.370	0.977	2.926	1.452	8.33	1.96	دالة
ف 28	3.574	1.549	3.315	1.398	1.25	1.96	غير دالة
ف 29	4.611	0.712	2.593	1.158	14.99	1.96	دالة
ف 30	4.444	1.058	3.352	1.469	6.09	1.96	دالة
ف 31	3.537	1.463	3.056	1.250	2.52	1.96	دالة
ف 32	5.000	0.000	3.722	1.295	8.19	1.96	دالة

نلحظ من الجدول (8) ان فقرات مقياس فجوة الانجاز جميعها مميزه عندما قورنت القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (204) ما عدا الفقرة رقم (28) ، ليبقى منه (31) فقرة مميزة .

ب – الاتساق الداخلي

ان الهدف الرئيسي من الاتساق الداخلي هو معرفة فيما اذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تقيس البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس، فتعطي بذلك مؤشرا على ان كل فقرة من فقرات المقياس انما تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس جميعها فقراته (Allen & Yen , 1979:141).

- **اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس**

ان ارتباط الفقرة بمحك خارجي او داخلي من مؤشرات صدقها، وحينما لا يتوفر محك خارجي فان الدرجة الكلية للمقياس تعد محكا داخليا لحساب الصدق (Anastasia & Urbina,1997:206) والمقياس الذي تستجيب فقراته في ضوء هذه المؤشرات يمتلك صدقا بنائيا (عوده، 1985 : 388) ولتحقيق ذلك وفق معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس واسفرت

النتائج ان معاملات الارتباط جميعها داله احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (376) عند مقارنتها بقيمة الجدولية والبالغة (1.96) والجدول (8) يبين ذلك.

جدول (8)

العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس

الفقرات	درجة العلاقة	القيمة التائية	الفقرات	درجة العلاقة	القيمة التائية
ف1	0.615	10.97	ف17	0.616	11.00
ف2	0.631	11.45	ف18	0.674	12.84
ف3	0.557	9.44	ف19	0.594	10.39
ف4	0.637	11.63	ف20	0.705	13.99
ف5	0.666	12.56	ف21	0.619	11.09
ف6	0.640	11.72	ف22	0.407	6.27
ف7	0.700	13.79	ف23	0.341	5.10
ف8	0.782	17.65	ف24	0.492	7.95
ف9	0.671	12.73	ف25	0.301	4.44
ف10	0.597	10.47	ف26	0.331	4.94
ف11	0.646	16.88	ف27	0.389	8.42
ف12	0.625	15.97	ف28	0.083	1.66
ف13	0.649	17.02	ف29	0.636	16.44
ف14	0.673	18.15	ف30	0.351	7.48
ف15	0.626	16.01	ف31	0.198	4.03
ف16	0.678	18.40	ف32	0.615	15.56

- **اسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه**

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المجال الذي تنتمي اليه كل فقرة جميعهم افراد العينة والبالغ عددهم (378) وبعد المعالجة الاحصائية وجد ان جميعها قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه هي اعلى من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (376) و في الجدول ادناه يبين ذلك.

الجدول (9)

درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

الفقرات	الاداء		اتقان العمل		تجنب الصعوبات	
	درجة العلاقة	القيمة التائية	درجة العلاقة	القيمة التائية	درجة العلاقة	القيمة التائية
ف1	0.664	12.50	0.660	12.36	0.560	9.51
ف2	0.750	15.96	0.704	13.95	0.582	10.07
ف3	0.612	10.89	0.718	14.52	0.663	12.46
ف4	0.743	15.62	0.724	14.77	0.532	8.84
ف5	0.782	17.65	0.695	13.60	0.668	12.63
ف6	0.733	15.16	0.708	14.11	0.636	11.60
ف7	0.799	18.70	0.680	13.05	0.473	7.55
ف8	0.841	21.87	0.773	17.15	0.423	6.57
ف9	0.803	18.96	0.660	12.36	0.545	9.15
ف10	0.712	14.27	0.818	20.01	0.542	9.08
ف 11			0.714	20.34		

- **اسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس**

استخرج الباحث مصفوفة الارتباط لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ووجد ان قيم معاملات الارتباط جميعها بين المجال والدرجة الكلية للمقياس هي اعلى من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (376) والجدول ادناه يبين ذلك.

جدول (10)

علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس

المجالات	الاداء		اتقان العمل		تجنب الصعوبات		الدرجة الكلية	
	درجة العلاقة	القيمة التائية	درجة العلاقة	القيمة التائية	درجة العلاقة	القيمة التائية	درجة العلاقة	القيمة التائية
الاداء			0.830	20.94	0.302	4.46	0.874	25.31
اتقان العمل					0.365	5.52	0.903	29.57
تجنب الصعوبات							0.671	12.73

7. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس فجوة الانجاز

اتجهت جهود المهتمين بالقياس النفسي الى زيادة دقة المقاييس النفسية، من خلال تحديد بعض الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقاييس وفقراتها، التي يمكن ان تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه واجراء عملية القياس باقل ما يمكن من الاخطاء. (المصري،1999: 121).

أ- الصدق

ويقصد بالصدق قدرة ادوات القياس على قياس الخاصية التي وضعت من اجل قياسها لهذا يعد الصدق ضروريا في بدايات اعداد الفقرات لانه يعطي مؤشرا ظاهريا لمدى تمثيل الفقرة للسمة التي اعدت لقياسها (فرج،1980: 360) او هو تحليل درجات المقياس استنادا الى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها، او في ضوء مفهوم نفسي معين (عيسوي،1985: 37) وقد تم التحقق من الصدق بالطرائق الاتية:

- **الصدق الظاهري**

وهو المظهر العام للاختبار او الصورة الخارجية له من اذ نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات، وكذلك يشمل تعليمات الاختبار ومدى دقتها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية ودقة وتحديد الزمن المناسب (مجيد، 47:2010). ولقد تحقق ذلك عندما عرضت فقرات هذا المقياس بصورته الاولية ، وتعليماته، وبدائله على مجموعة من المختصين في العلوم التربوية والنفسية الذين وافقوا على صلاحية فقرات المقياس وتعليماته، وبدائله ، كما وضح سابقاً في جدول رقم (5) .

- **مؤشرات صدق البناء**

ان صدق البناء يتضمن مدى قياس الاختبار لسمة او ظاهرة سلوكية معينة (الزوبعي، واخران،1981 : 43).وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق عن طريق مؤشرين هما:

- حساب القوة التمييزية لمقياس فجوة الانجاز الذي يعد مؤشرا على صدق البناء.
- الاتساق الداخلي وتحقق منه الباحث من خلال حساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وبدرجة المجال الذي تنتمي اليه الفقرة، فضلاً عن درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس والتحليل العاملي الاستكشافي.

- **الصدق العاملي (Factorial Validity):**

تشير أدبيات التقويم والقياس النفسي إلى أن التحليل العاملي يُعَد أفضل وسيلة للتحقق من الصدق لأنَّ هذا النوع من التحليل يقوم على معرفة المكونات الأساسية للظواهر التي تخضع للقياس، ويصلح لدراسة الظواهر المُعقدة التي تتأثر بعدد كبير من المؤثرات والعوامل المختلفة (السيد، 2006 :497-498).وتشير فيركسون (1991) الى أنَّ التحليل العاملي طريقة إحصائية وظيفتها تبسيط أو التقليل الموضوعي لمجموعات كبيرة من المتغيرات تصف مواقفاً معقدة إلى مجموعة صغيرة تمتلك صفات تفسيرية تسمى عوامل (Factors) تكتسب معناها بسبب الصفات التكوينية الهيكلية، التي قد توجد ضمن مجموعة العلاقات (فيركسون، 1991: 587-589).

ويُعَد الصدق العاملي أحد المؤشرات المهمة في تحديد صدق البناء(Construct Validity) (أبو حطب، 2008: 191). كما ويلجأ الباحث إلى التحليل العاملي الاستكشافي في حالة التعامل مع متغيرات لم تتبلور بنيتها العاملية مسبقاً، والذي يتم في التحليل هو استكشاف هذه البنية. وأوضحت دراسات عديدة أن هذا النوع من التحليل يمكن أن يحدد عدد عوامله مسبقا، أي هو يسعى إلى إستكشاف المتغيرات المكونة لكلَّ عامل، وفي ضوء هذه المتغيرات يتم تسمية عامل، بمعنى أوضح هو تكتيك إستكشافي إستطلاعي وصفي، لتحديد العدد الأمثل من العوامل الكامنة ولاكتشاف المتغيرات المتشعبة على كل عامل منها (غانم، 2013: 23).ويعد التحليل العاملي الاستكشافي أسلوباً إحصائياً يهدف إلى إختزال عدد من المتغيرات المكونة للمتغير الرئيس لموضوع البحث أو الإهتمام، إلى عدد أُقل يسمى عوامل (تيغزة، 2012: 281). وأكثر طرائق التحليل العاملي دقة وشيوعاً مقارنةً بالطرائق الأُخرى، هي طريقة المكونات الأساسية Priuncipal (Components) والتي وضعها (Hotteling) لعام (1933)، التي تقوم على تحليل التباين الكلي للمتغيرات، دونما إفتراض تباين مشترك أو إنفرادي، فضلاً عن أن هذه الطريقة تؤدي إلى تشبعات دقيقة (إثناسيوس والبياتي، 1977 :299).

لذلك قام الباحث بحساب الصدق العاملي للمقياس من خلال إجراء التحليل العاملي الإستكشافي للمقياس الكلي فجوة الانجاز (31 فقرة)، الناتج من إجتماع فقرات مقاييسه الفرعية (مجالا المقياس)، وتم وفق طريقة المكونات الرئيسة Components) (Principal مع التدوير المائل (Oblige Rotation) بطريقة الأوبلمن (Obilmin)، بعد تطبيقه على عينة التحليل الإحصائي المؤلفة من (378) ، (الموضحة في التحليل الاحصائي) ويعد التدوير المائل ملائماً للحياة العملية، وذلك بسبب تداخل وإرتباط المتغيرات في الموضوع الواحد وعدم إمكانية تفسيره بعوامل مستقلة عن بعضها إستقلالا تاماً (جودة، 2008: 161).

ويفضل التدوير المائل لأنَّه أكثر واقعية في تمثيل العلاقات الإرتباطية البينية للعوامل، ويزودنا بصورة دقيقة عن قوة هذه الارتباطات (تيغزة2012 :72)، وتتم طريقة (الأوبلمن) بإيجاد تدوير للعوامل الأصلية المسُتخلصة، والتي تقلل حواصل ضرب تشبعات العوامل، وهذا يولد حلاً ذا بنية بسيطة وأكثر ميلاً، أي إرتباط أقوى بين العوامل المستخلصة(غانم 2013: 74).وكانت نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي لمجالا المقياس، هي أن كفاءة الأنموذج المستعمل بقياس (KMO) بلغت (0.846) وبالدلالة الإحصائية، فقد أشار

تيغزة (2012) إلى إن إختبار (KMO) لكافة المصفوفة يتطلب أن يكون أعلى من(0.5)،وفقاً لمحك كايزر (Kaiser)، وأضاف إلى أن القيم التي تتروح من(0.8 – 0.9) جيدة، ومعنى ذلك بأنَّ حجم العينة كافية لإجراء التحليل العاملي الإستكشافي، ومن ثمّ زيادة الإعتمادية للعوامل التي سيتم حصول عليها من التحليل العاملي (تيغزة 2012: 89)، وإن اختبار بارتليت Bartlett (1174.120) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.000) يدل ذلك على إمكانية إجراء التحليل العاملي، وقد أعتمد الباحث على تشبع (0.30)، فما فوق لكلِّ فقرة من الفقرات على وفق لمحك Guliford (Guliford 1954:500)، وفي حالة تشبع الفقرة على أكثر من عامل في وقت واحد، يؤخذ التشبع الأعلى بوصفه دالاً إحصائيا، غير أن جميع تشبعات فقرات المقياس كانت أعلى من (0.5)، وأفرزت نتائج الّتحليل العامل (3) عوامل يزيد قيمة الجذر الكامن (Eigen Value) لكلٍّ منها عن (1)، وفسرت التباين الكلي للمصفوفة العامليّة، لتعدّ العوامل المُستخلصة ذات دلالة إحصائية طالما إن الجذور الكامنة لها ذات قيمة أكبر من (1) (اثناسيوس والبياتي 1977: 276). وجدول (11) وشكل (1) يبين ذلك.

جدول (11)

نتائج التحليل العاملي لمقياس فجوة الانجاز المتجانس وتشبعات فقراته

ت	العامل1	العامل2	العامل3	العامل1	العامل2	العامل3	
	قبل التدوير			بعد التدوير			قيم الشيوع
1.	0.517			0.332			0.685
2.	0.414			0.376			0.726
3.	0.398			0.28			0.736
4.	0.396			0.366			0.658
5.	0.373			0.335			0.586
6.	0.367			0.635			0.561
7.	0.776			0.64			0.789
8.	0.736			0.612			0.638
9.	0.674			0.526			0.678

0.756			0.563			0.625	10.
0.68		0.514			0.587		11.
0.686		0.502			0.573		12.
0.700		0.551			0.797		13.
0.614		0.399			0.527		14.
0.723		0.468			0.697		15.
0.732		0.428			0.774		16.
0.574		0.426			0.539		17.
0.647		0.584			0.702		18.
0.626		0.538			0.67		19.
0.768		0.438			0.622		20.
0.792		0.527			0.479		21.
0.708	0.573			0.787			22.
0.705	0.612			0.609			23.
0.69	0.635			0.471			24.
0.619	0.618			0.56			25.
0.675	0.585			0.718			26.
0.661	0.449			0.408			27.
0.642	0.696			0.593			28.
0.691	0.631			0.651			29.
0.552	0.472			0.412			30.
0.621	0.503			0.403			31.
12.522	الجذر الكامن						
4.919	نيبة التباين المفسر الكلي						

ويتضح من جدول (11) عدم إمكانية الحصول على عامل واحد التفكير، إذ جاءت فقراته المشبعة موزعة اربعة عوامل، وتبين العامل الأول بجذر كامن قدره (8.022) ويفسر بقيمة (9.441) من التباين. وأسفرت النتائج أن التدوير لم يؤدي إلى أي نتائج تدعم فرضية العامل الواحد، مما يدعم صواب التوجه السايكومترية للبحث الحالي، في تناوله لفجوة الانجاز

ب-الثبات

يُقصد بالثبات في علم القياس النفسي والتربوي دقة الاختبار او الملاحظة وعدم تناقضه مع نفسه، و يعني الثبات ان يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا اذا اعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الافراد ولذا يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الجوهرية في القياس ويمثل مع مفهوم الصدق اهم الاسس التي يتعين توافرها في المقياس لكي يكون صالحا للاستعمال (فرج ، 1989: 281) وللتحقق من ثبات المقياس تم تطبيق طريقتين هما:

- **معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي**

تم حساب الثبات لمقياس فجوة الانجاز بطريقة الفا كرونباخ وتعد الطريقة الاكثر اعماما لتقدير الثبات، اذ يطبق الاختبار مرة واحدة وتوضع الدرجات الكلية عليه ثم تطبق معادلة الفا كرونباخ. (عبابنة،2009: 118-119) ولحساب الثبات بهذه الطريقة، اعتمد الباحث على درجات عينة التحليل الاحصائي في حساب الثبات وفق معادلة الفاكرونباخ، والبالغة (378) طالبا وطالبة، وكانت قيمة معامل الفا (0.90) وهذا يعني ان مؤشر الثبات بطريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي ذو مؤشر جيد

- **طريقة الاختبار – اعادة الاختبار**

ان الاساس الذي تقوم عليه هذه الطريقة في ايجاد الثبات هو ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجات المستجيبين التي تم الحصول عليها في التطبيق الاول للمقياس، ودرجاتهم عند اعادة تطبيقه عليهم في المرة الثانية، اذ ان معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة يسمى بمعامل الاستقرار Stability Coefficient عبر الزمن .(Murphy, 1983: 289)، وتتلخص هذه الطريقة في اختيار عينة من الافراد ثم اعادة اختبارهم مرة اخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظروف التي سبق اختبارهم فيها ثم حساب معامل الارتباط

المناسب بين ادائهم في المرتين، ويعبر معامل الارتباط الذي نحصل عليه عن ثبات الاختبار.(فرج،1989: 165)، ويفسر معامل الارتباط بين مرتي الاجراء بانه معامل استقرار، اي استقرار نتائج الاختبار في اثناء المدة بين التطبيق الاول والثاني للاختبار.(ابو التمن،2007: 233)، ولغرض حساب الثبات للمقياس بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عشوائية تم اختيرت من مجتمع البحث تألفت من (60) طالباً وطالبة، ثم اعاد الباحث تطبيق المقياس على افراد العينة ذاتها بعد مرور مدة زمنية امدها (10) ايام عن التطبيق الاول واستعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون والذي بلغ (0,883) والذي يمثل قيمة معامل الثبات بطريقة الاختبار – اعادة الاختبار.

8. الخطأ المعياري للقياس

قام الباحث بحساب الخطأ المعياري للقياس اذ تقدر قيمة الخطأ المعياري للقياس باستعمال معلومات متوفرة لدينا وهي معامل ثبات الاختبار والانحراف المعياري لدرجاته، وقد بلغ الخطأ المعياري في حاله الثبات المستخرج بطريقة (الاختبار – اعادة الاختبار) (8.920) حينما يكون الانحراف المعياري (17.011)، فيما بلغت قيمته (12.564) في حالة الثبات المستخرج بطريقة (الفا للاتساق الداخلي) حينما يكون الانحراف المعياري (22.47) و الجدول (12) يبين ذلك .

جدول (12)

قيم الخطأ المعياري لمقياس فجوة الانجاز بالاعتماد على نتائج الثبات وحجم العينة

المقياس	حجم العينة 378			حجم العينة 60		
	الفا كرونباخ	الانحراف المعياري	الخطا المعياري	الاختبار – اعادة الاختبار	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
فجوة الانجاز	0,919	22.47	12.591	0,883	17.011	8.920

9. الخصائص الاحصائية الوصفية للمقياس

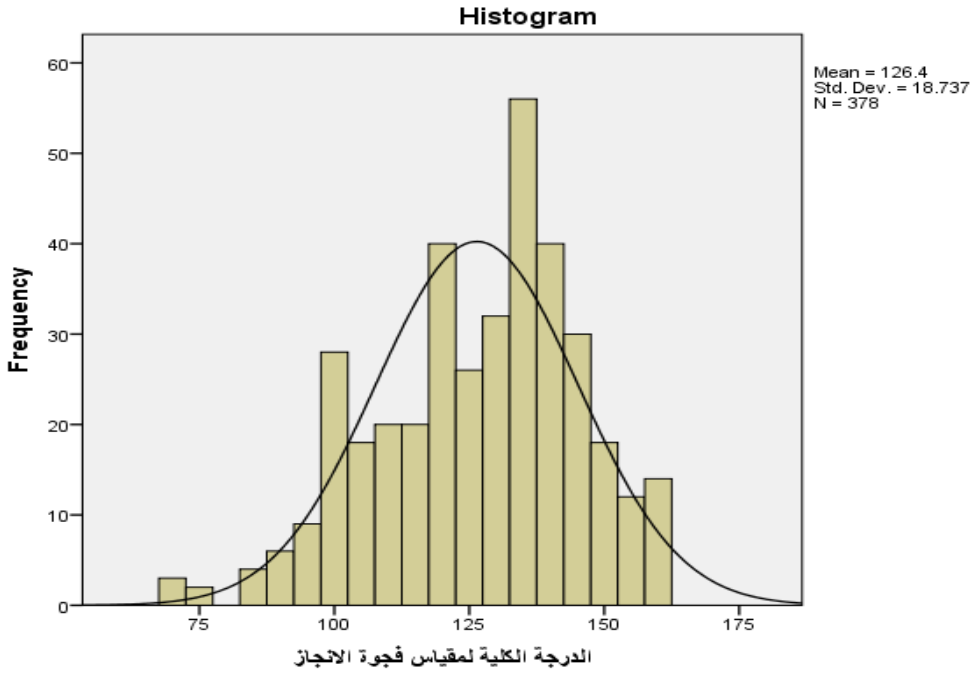
لغرض التعرف على مدى اعتدالية التوزيع فقد استخدمت عدد من وسائل الاحصاء الوصفي (الوسط الحسابي، الوسيط، المنوال، الانحراف المعياري، التباين، الالتواء، التفرطح، المدى) والغاية من ذلك هو

تعرف نوع الاحتبارات الاحصائية الملائمة لحساب التمييز والاتساق الداخلي لفقرات المقياس فضلا عن الوسائل الاحصائية (المعلمية واللامعلمية)التي تعتمد في تحليل البيانات الخاصة باهداف البحث الحالي ، بعد استخراج المؤشرات الاحصائية لدرجات استجابات العينة على مقياس فجوة الانجاز، يتضح ان توزيع درجات الطلبة على المقياس قريبة من التوزيع الاعتدالي وذلك لان قيم الوسط او الوسيط او المنوال قريبة من بعضها تقريبا وجدول (13) والشكل (1) يبينان ذلك.

جدول (13)

المؤشرات الاحصائية الوصفية لمقياس فجوة الانجاز

الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء
126.4	130	135	18.737	351.083	-0.482
خطا الالتواء	**التفرطح**	**خطا التفرطح**	**المدى**	**اعلى درجة**	**اقل درجة**
0.125	0.467	-0.188	90	155	31



شكل (1) الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس فجوة الانجاز

10. وصف المقياس بصورته النهائية

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس فجوة الانجاز اصبح بصيغته النهائية يتكون من (31) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات صيغت الفقرات باعتماد اسلوب التقرير الذاتي وامام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للاجابة وهي (تنطبق علي دائمآ، تنطبق علي غالبآ'، تنطبق علي احيانآ، تنطبق علي نادرآ،لا تنطبق علي ابدآ) تعطى لها عند التصحيح الدرجات (5-4-3-2-1) على التوالي والملحق (4) يتضمن المقياس بصورته النهائية .

الاداة الثانية: التعافي النفسي :

تم بناء مقياس يمكن من خلاله قياس التعافي النفسي لدى طلبة الجامعة وذلك لعدم قدرة الباحث على الحصول على مقياس مناسب لموضوع البحث وعينته واتبع الباحث الاجراءات العلمية في بناء مقياس التعافي النفسي المتمثلة بالخطوات الاتية:

1. التخطيط للمقياس:

لغرض بناء مقياس التعافي النفسي اعتمد الباحث الخطوات الاتية :

أ. تحديد تعريف التعافي النفسي

اعتمد الباحث تعريف باربرا فريدريكسون والتي عرفت التعافي النفسي بأنه المقدرة على مقاومة التأثر بالضغوط والتخلص من بعض الصدمات وتجاوز الاضطرابات والشفاء منها ومن ثم التأقلم والتصدي ومواجهة الضغوط والنكبات ان حدثت بالمستقبل . (فريدر يكسون ،1998: 150).

ب. تعريف مجالات التعافي النفسي

- **<u>المجال الاول</u>: الرضا عن الحياة** :هو اتجاه الفرد الايجابي العام عن الحياة والذي يعبر عن حسن التعامل معها وفهمها والاستمتاع بها وتقدير قيمتها (فريدر يكسون ،1998: 150).

- **المجال الثاني: بناء الشخصية:** شعور الفرد بتغيرات ايجابية في ادراك الذات والاحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة بالذات وجدارتها وقدرتها على ادارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلا (فريدر يكسون ،1998: 150).
- **المجال الثالث: العلاقات مع الأخرين** :ادراك حدوث تغيرات ايجابية في العلاقات مع الاخرين بتعميق الصلات والتقارب معهم ومعرفة اهمية وجود العلاقات الاجتماعية مع من حولنا وتقدير قيمتهم وحماية الذات من التعرض للأساءة ممن يحيطون بنا (فريدر يكسون ،1998: 150).
- **المجال الرابع: التغيرات الروحية والدينية:** حدوث تغير إيجابيي في المعتقدات الروحية من خلال زيادة الاحساس بالمعنى والهدف وتعميق الايمان والقيم الروحية والحفاظ على المعتقدات الدينية(فريدر يكسون ،1998: 150).
- **المجال الخامس : المرونة النفسية** : القدرة على التكيف مع تحديات وظروف الحياة الصعبة وتشمل النفسية والانفعالية والاجتماعية (فريدر يكسون ،1998: 150).

2. صياغة فقرات المقياس :

صاغ الباحث فقرات المقياس بعد تبني التعريف والاطار النظري للعالمة فريدريكسون (1998) وبعد تعريف المجالات الخمسة التي يتكون منها المقياس وفي ضوء التعريفات النظرية لكل مجال من المجالات الخمسة تمت صياغة فقرات المقياس بما يتلاءم وطبيعة المجتمع المستهدف بالقياس والاستعانة بالأدبيات التي تناولت موضوع المقياس وعن طريق:

- بناء المقياس على وفق النظرية التقليدية في بناء المقاييس النفسية.
- ان الاسلوب الذي سيبنى به المقياس هو التقرير الذاتي على وفق صيغة المتكلم.

وقد تم صياغة (9) فقرات للمجال الاول و(6) فقرات للمجال الثاني و(8) فقرات للمجال الثالث و(7) فقرات للمجال الرابع و(8) فقرات للمجال الخامس فاصبح المجموع الكلي لفقرات المقياس بصيغته الاولية (38) فقرة موزعة على المجالات الخمسة وملحق (6) يوضح ذلك.

3. تحديد بدائل الاجابة

ان عدد بدائل الاجابة لمقياس التعافي النفسي (5) هي (تنطبق علي تماما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابدا) وتعطى الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي.

4. التحليل المنطقي للفقرات (صلاحية الفقرات)

يعد التحليل المنطقي ضروريا في بداية اعداد فقرات المقياس، اذ يمثل المظهر العام للمقياس ووسيلة من وسائل القياس العقلي، اذ ان عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى صلاحية فقراته في قياس الخاصية المراد قياسها يعد نوعا من انواع الصدق الذي يطلق عليه الصدق الظاهري (Moss,1994:231). لغرض تقرير مدى صلاحية الفقرات عمد الباحث الى عرض الاداة على لجنة محكمين بصيغته الاولية (ملحق5) ، وعددهم (25) من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق2) لغرض تقويم المقياس والحكم عليه في وضوح فقراته وما اعدت لقياسه ومدى ملائمته لعينة البحث وتوزيع فقراته على المجالات وفيما اذا كانت بدائل المقياس الخماسي مناسبة، وبعد جمع اراء المحكمين وتحليلها استبقيت جميع فقرات المقياس كونها حصلت على قيمة اعلى من قيمة اختبار كاي الجدولية والبالغة (3,84) عند مستوي دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) والتي كان عددها (38) فقرة ، كما اشار بعض المحكمين الى بعض التعديلات اللغوية لبعض الفقرات، وعلى ضوء ملاحظات المحكمين اللغوية عدّلت وبذلك يكون عدد فقرات المقياس المعد للتطبيق على عينة التحليل الاحصائي (38) فقرة الملحق(5) ، وجدول (14) يبين ذلك.

جدول (14)

نتائج اختبار مربع كاي لجودة المطابقة حول صلاحية فقرات مقياس التعافي النفسي بصيغته الاولية

ارقام الفقرات	استجابة المحكمين		النسبة المئوية	قيمة مربع كاي المحسوبة	قيمة مربع كاي الجدولية	الدلالة عند نسبة
	موافق	غير موافق				
1-2-4-5-6-7-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-26-27-28-29-31-32-33-34-35-36-37-38	25	صفر	%100	25	3.84	دالة

30-8-3	24	1	%96	21.16		دالة
25	23	2	%92	17.64		دالة

5. اعداد تعليمات المقياس

تعد تعليمات المقياس هي دليل في الاجابة عن الفقرات لانها تساعد المستجيب على الاجابة بدقة، وقد اعد الباحث تعليمات المقياس والتأكد واضحة ومفهومة حتى يتمكن من الاجابة عليها بكل سهولة، وطلب من المستجيب وضع علامة (√) تحت البديل المناسب امام كل فقرة تعبر عن رأيه وضع خمسة بدائل وعلى المستجيب ان يختار احد تلك البدائل، و اوضح الباحث انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، وان الاجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك اكثر من غيرها، وان الاجابات تستخدم فقط لاغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم، وكل هذه الاجراءات كانت تهدف منها توفير الطمأنينة على سرية الاجابة .

6. تجربة وضوح التعليمات والفقرات

يهدف هذا الاجراء التعرف على مدى وضوح تعليمات المقياس، ووضوح فقراته من حيث الصياغة والمعنى، وحساب الوقت المستغرق في الاجابة عن المقياس، لذلك طبق الباحث مقياس التعافي النفسي على عينة مكونة من (40) طالباً وطالبة من كليتين اختيرت عشوائياً وجدول (15) يبين ذلك ، وطلب منهم ان يطلعوا على تعليمات وفقرات المقياس وقراءتها بدقة والاستفسار عن اي غموض يواجههم، وقد تبين نتيجة لذلك انّ تعليمات وفقرات المقياس كانت واضحة وان الوقت المستغرق للاجابة قد تراوح ما بين (11-17) دقيقة، وبمتوسط مقداره (14) دقيقة

جدول (15)

عينة تجربة وضوح التعليمات والفقرات

ت	الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
1	الاداب	انساني	10	10	20
2	العلوم	علمي	10	10	20
المجموع			20	20	40

7. التحليل الاحصائي لفقرات المقياس

ان التحليل الاحصائي للفقرات يعني اختبار الفقرات التي تقيس سمة معينة قياسا حقيقيا بوساطة استعمال اساليب احصائية تهدف الى كشف العلاقة بين ما تقيسه الفقرة واستجابات الافراد لها للتعرف على القوة التمييزية لفقرات المقياس.(علام،267:2000)

أ- القوة التميزية (المجموعتين الطرفيتين)

يقصد بالتمييز قدرة الفقرة على ان تميز بين الافراد الحاصلين على اعلى الدرجات والافراد الذين يحصلون ادنى الدرجات في السمة التي تقيسها الفقرات. (احمد ،1981 : 258) وتكشف أيضاً قدرة الفقرات في اظهار الفروق الفردية بين المفحوصين فالفقرة التي تكون مميزة وفعالة هي الفقرة التي تميز بين فردين يختلفان فعلا في درجة امتلاك السمة اختلافا يظهر من خلال سلوكهم.(Ebel, 1972 :399) وتشير (Anastasi, 1988) الى ان النقطة المثلى لكل من حالتي التوازن هي التي يبلغ فيها المجموعتان العليا والدنيا (27%) (Anastasi,1988;213). ومن ثم اختيار المجموعتين الطرفيتين من الدرجة الكلية وبنسبة (27%) لكل من المجموعة الدنيا والعليا، ولكي يحقق حجما مناسبا في كل مجموعة وتباينا جيدا بينهما.(Ghisell el al ,1981;434)، ولغرض استخراج القوة التميزية للفقرات باسلوب المجموعتين الطرفيتين اتبع الباحث الخطوات الاتية:

- حددت الدرجة الكلية لكل استمارة .
- ترتيب الاستمارة تنازليا من أعلى درجة الى أدنى درجة على وفق الدرجة الكلية التي حصل عليها الطالب على مقياس التعافي النفسي.
- اختيرت (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا في المقياس و(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا من افراد عينة التحليل الاحصائي كان عدد افراد كل مجموعة (103) طلابً وطالبة.
- حسب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل من المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات مقياس التعافي النفسي .

- طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين اوساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس والجدول (16) يبين ذلك.

الجدول(16)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التعافي النفسي باستعمال المجموعتين الطرفيتين

فقرات التعافي النفسي	المجموعة العليا 102		المجموعة الدنيا 102		القيمة التائية		الدلالة عند
	الوسط	الانحراف	الوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	
فقرة رقم 1	4.11	0.861	3.57	1.002	4.13	1.96	دالة
فقرة رقم 2	4.09	0.937	3.61	1.204	3.18	1.96	دالة
فقرة رقم 3	4.02	1.173	3.11	1.284	5.28	1.96	دالة
فقرة رقم 4	3.96	1.149	3.61	1.188	2.14	1.96	دالة
فقرة رقم 5	4.72	0.656	4.56	0.839	1.52	1.96	غير دالة
فقرة رقم 6	4.31	0.928	3.85	1.053	3.31	1.96	دالة
فقرة رقم 7	4.46	0.794	4.09	1.217	2.57	1.96	دالة
فقرة رقم 8	4.74	0.62	4.28	1.106	3.66	1.96	دالة
فقرة رقم 9	4.20	0.998	3.06	1.295	7.04	1.96	دالة
فقرة رقم 10	4.81	0.438	3.65	1.135	9.63	1.96	دالة
فقرة رقم 11	4.43	0.69	3.31	1.043	9.04	1.96	دالة
فقرة رقم 12	4.54	0.905	3.46	1.284	6.94	1.96	دالة
فقرة رقم 13	4.76	0.581	3.80	1.071	7.96	1.96	دالة
فقرة رقم 14	4.59	0.533	3.33	1.197	9.71	1.96	دالة
فقرة رقم 15	4.89	0.372	3.65	1.389	8.71	1.96	دالة
فقرة رقم 16	4.81	0.479	3.93	1.242	6.68	1.96	دالة
فقرة رقم 17	4.76	0.671	3.26	1.2	11.02	1.96	دالة
فقرة رقم 18	4.19	1.26	2.93	1.272	7.11	1.96	دالة
فقرة رقم 19	4.72	0.529	3.43	1.283	9.39	1.96	دالة
فقرة رقم 20	4.44	1.076	3.28	1.522	6.29	1.96	دالة

فقرة رقم 21	4.80	0.407	3.61	1.22	9.34	1.96	دالة
فقرة رقم 22	3.43	1.512	3.09	1.418	1.66	1.96	غير دالة
فقرة رقم 23	4.54	0.905	2.85	1.204	11.33	1.96	دالة
فقرة رقم 24	4.87	0.391	3.26	1.291	12.05	1.96	دالة
فقرة رقم 25	4.85	0.452	3.76	1.228	8.41	1.96	دالة
فقرة رقم 26	4.93	0.328	4.11	1.192	6.70	1.96	دالة
فقرة رقم 27	4.76	0.581	3.57	1.143	9.37	1.96	دالة
فقرة رقم 28	4.31	1.043	2.89	1.269	8.73	1.96	دالة
فقرة رقم 29	4.76	0.725	4.07	1.211	4.94	1.96	دالة
فقرة رقم 30	4.93	0.328	4.04	1.181	7.33	1.96	دالة
فقرة رقم 31	4.61	0.564	3.35	1.084	10.41	1.96	دالة
فقرة رقم 32	4.69	0.722	3.69	1.357	6.57	1.96	دالة
فقرة رقم 33	4.70	0.5	3.50	1.06	10.34	1.96	دالة
فقرة رقم 34	4.39	0.811	3.15	1.295	8.20	1.96	دالة
فقرة رقم 35	4.35	0.974	3.30	1.327	6.44	1.96	دالة
فقرة رقم 36	4.59	0.714	3.57	1.207	7.35	1.96	دالة
فقرة رقم 37	4.39	0.92	3.52	1.094	6.15	1.96	دالة
فقرة رقم 38	4.85	0.408	3.81	0.953	10.13	1.96	دالة

ويلحظ من الجدول (22) ان جميع فقرات مقياس التعافي النفسي جميعها مميزه عندما قورنت القيمة التائية المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (202) ما عدا الفقرتين (5 ، 22) ظهرت القيمة التائية لها اقل وبذلك يصبح عدد فقرات المقياس (36) فقرة

ب-الاتساق الداخلي

ويكون بعدة اساليب:

- **علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس**

يلجا الباحثون الى هذا الاسلوب لمعرفه ما اذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل لذلك يعد هذا الاسلوب من ادق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس. (عيسوي ،1985: 95) بهذا حسب معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس واظهرت النتائج ان معاملات الارتباط جميعها داله احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (376) عند مقارنتها بقيمة بيرسون الجدولية والبالغة (0.098) والجدول (17) يبين ذلك.

جدول (17)

ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التعافي النفسي

رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية
1	0.1	1.95	0.361	7.51	0.458	9.99
2	0.099	1.93	0.528	12.06	0.502	11.26
3	0.216	4.29	0.377	7.89	0.561	13.14
4	0.156	3.06	0.485	10.75	0.474	10.44
5	0.09	1.75	0.311	6.35	0.614	15.08
6	0.361	7.51	0.52	11.80	0.494	11.02
7	0.554	12.90	0.511	11.53	0.47	10.33
8	0.465	10.18	0.63	15.73	0.543	12.54
9	0.37	7.72	0.534	12.25	0.422	9.03
10	0.487	10.81	0.484	10.73	0.507	11.41

11	0.489	10.87	0.633	15.86	0.359	7.49
12	0.566	13.31	0.444	9.61	0.559	13.12

- **اسلوب ارتباط درجة الفقرة بدرجة المكون الذي تنتمي اليه**

استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس ودرجة المجال الذي تنتمي اليه كل فقرة ولجميع افراد العينة والبالغ عددهم (378) وبعد المعالجة الاحصائية وجد ان جميعها قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه هي اعلى من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (376) وفي الجدول ادناه يبين ذلك:

الجدول (18)

درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه

الفقرة	الرضا عن الحياة		بناء الشخصية		العلاقة مع الاخرين		التغيرات الروحية		المرونة النفسية	
	قيمة العلاقة	القيمة التائية	قيمة العلاقة	القيمة التائية	قيمة العلاقة	القيمة التائية	قيمة العلاقة	القيمة التائية	قيمة العلاقة	القيمة التائية
1	0.613	15.04	0.663	17.17	0.549	12.74	0.704	19.22	0.62	15.32
2	0.629	15.69	0.562	13.18	0.595	14.35	0.713	19.72	0.547	12.67
3	0.672	17.60	0.655	16.81	0.591	14.21	0.674	17.69	0.752	22.12
4	0.519	11.77	0.652	16.67	0.621	15.36	0.702	19.11	0.669	17.45
5	0.591	14.21	0.59	14.17	0.456	9.94	0.682	18.08	0.7	19.01
6			0.701	19.06	0.671	17.55	0.722	20.23	0.765	23.03
7					0.55	12.77	0.658	16.94	0.571	13.49
8									0.536	12.31

- **اسلوب ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس**

استخرج الباحث مصفوفة الارتباط لايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل مكون من مكونات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ووجد ان جميع قيم معاملات الارتباط بين المجال والدرجة الكلية للمقياس هي اعلى من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (376) وو في الجدول ادناه يبين ذلك.

جدول (19)

علاقة درجة المكون بالدرجة الكلية للمقياس

المجال	الرضا عن الحياة	بناء الشخصية	العلاقات مع الاخرين	التغييرات الروحية	المرونة النفسية	الدرجة الكلية التعافي
الرضا عن الحياة	1	.058	.113	.032	.092	.321
بناء الشخصية			.485	.441	.613	.758
العلاقات مع الاخرين				.561	.397	.763
التغييرات الروحية					.479	.759
المرونة النفسية						.786

8. الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس التعافي النفسي

اتجهت جهود المهتمين بالقياس النفسي الى زيادة دقة المقاييس النفسية، من خلال تحديد بعض الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقاييس وفقراتها، التي يمكن ان تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه واجراء عملية القياس باقل ما يمكن من الاخطاء. (المصري،1999: 121) والخصائص هي:

أ- الصدق

يشير هوكن Hogan (2015) الى ان الصدق يمثل مدى قدرة الاختبار كاداة لقياس الخاصية التي وضع من اجلها، ويتعلق ايضا بالهدف الذي يبنى الاختبار من اجله وبالقرار الذي يتخذ استنادا الى درجاته،

وليتحقق ذلك توجد عدة مؤشرات يجب ان تتوفر فيه وكلما زادت مؤشرات المقياس زادت ثقتنا به. (Hogan,2015: 33) وقد تم التحقق من الصدق لمقياس التعافي النفسي بالطرائق الاتية:

- **الصدق الظاهري**

الصدق الظاهري هو الاشارة الى ما يبدو ان الاختبار يقيسه اي ان الاختبار يتضمن فقرات يبدو انها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه، وهو المظهر العام للاختبار من اذ نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها وتعليمات الاختبار ودقتها ووضوحها وموضوعيتها (الامام واخرون،1990: 178)، ويشير جي واخرون (2012) الى ان الصدق الظاهري لا يعد طريقة سيكومترية جيدة لتقدير الصدق الا انه يستعمل بوصفه اجراءً مبدئيا لفحص فقرات الاختبار. (جي واخرون،2012: 430)، وقد تحقق ذلك عندما عرضت فقرات هذا المقياس في صورته الاولية والنهائية وتعليماته وبدائله على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية وبعض التخصصات المتعلقة بمجال المتغير الذين أتفقوا على صحة المقياس وتعليماته وبدائله.

- **مؤشرات صدق البناء**

يقصد به السمات السيكولوجية التي تنعكس او تظهر في درجات اختبار ما أو مقياس ما، وانما يمثل سمة أو خاصية سيكولوجية لا يمكن ملاحظتها مباشرة ولكن يتم الاستدال من خلال مجموعة من السلوكيات المرتبطة بها. (ملحم،2005: 89)، ولهذا يعتمد هذا النوع من الصدق على وصف وتحليل تفصيلي للصفة او الخاصية المراد قياسها، ويتطلب معلومات كثيرة عن المظاهر السلوكية الدالة على هذه السمة او الخاصية موضوع القياس عن طريق الاطلاع على المصادر والدراسات المختلفة. (Gregory,2015:231)، وقد تحقق الباحث من هذا النوع من الصدق عن طريق مؤشرين هما:

- حساب القوة التمييزية لمقياس التعافي النفسي .
- الاتساق الداخلي تحقق الباحث منه عن طريق حساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وعلاقة درجة الفقرة بدرجة المكون الذي تنتمي اليه وعلاقة المكون بالدرجة الكلية للمقياس.

- **الصدق العاملي (Factorial Validity)**

تشير أدبيات التقويم والقياس النفسي إلى أن التحليل العاملي يُعَد أفضل وسيلة للتحقق من الصدق؛ لأنَّ هذا النوع من التحليل يقوم على معرفة المكونات الأساسية للظواهر الخاضعة للقياس، والمناسبة لدراسة الظواهر المُعقدة التي تتأثر بعدد كبير من العوامل والتأثيرات المختلفة (السيد 2006 :497-498).وتشير فيركسون (1991) الى أنَّ التحليل العاملي طريقة إحصائية وظيفتها تبسيط أو التقليل الموضوعي لمجموعات كبيرة من المتغيرات تصف مواقف معقدة إلى مجموعة صغيرة تمتلك صفات تفسيرية تسمى عوامل (Factors) تكتسب معناها بسبب الصفات التكوينية الهيكلية التي قد توجد ضمن مجموعة العلاقات (فيركسون 1991: 587-589).

ويُعَد الصدق العاملي أحد المؤشرات المهمة في تحديد صدق البناءConstruct Validity (أبو حطب 2008م: 191). كما يلجأ الباحث إلى التحليل العاملي الأستكشافي في حالة التعامل مع متغيرات لم تتبلور بنيتها العاملية مسبقاً الذي يتم في التحليل هو أستكشاف هذه البنية. وأوضحت دراسات عديدة أن هذا النوع من التحليل يمكن أن يحدد عدد عوامله مسبقاً أيْ هو يسعى إلى إستكشاف المتغيرات المكونة لكلَّ عامل، وفي ضوء هذه المتغيرات يتم تسمية عامل، بمعنى أوضح هو تكتيك أستكشافي أستطلاعي وصفي لتحديد العدد الأمثل من العوامل الكامنة ولاكتشاف المتغيرات المتشعبة على كل عامل منها (غانم 2013: 23).

ويعد التحليل العاملي الاستكشافي أسلوباً إحصائياً يهدف إلى تقليل عدد من المتغيرات المكونة للمتغير الرئيس لموضوع البحث أو الإهتمام، إلى عدد أُقل يسمى عوامل (تيغزة ، 2012 : 281). وأكثر طرائق التحليل العاملي دقة وشيوعاً مقارنةً بالطرائق الأُخرى، هي طريقة المكونات الأساسية Principal Components والتي وضعها (Hotteling) لعام (1933)، التي تقوم على تحليل التباين الكلي للمتغيرات دونما أفتراض تباين مشترك أو أنفرادي فضلاً عن أن هذه الطريقة تؤدي إلى تشبعات دقيقة (إثناسيوس والبياتي ، 1977 :299).

لذلك قام الباحث بحساب الصدق العاملي للمقياس من خلال إجراء التحليل العاملي الأستكشافي للمقياس الكلي (33 فقرة) الناتج من أجتماع فقرات مقاييسه الفرعية ، وتم وفق طريقة المكونات الرئيسة Principal

Components مع التدوير المائل Oblige Rotation بطريقة الأوبلمن Obilmin، بعد تطبيقه على عينة التحليل الإحصائي المؤلفة من (378) (الموضحة في التحليل الإحصائي) ويعد التدوير المائل ملائماً للحياة العملية، وذلك بسبب تداخل وإرتباط المتغيرات في الموضوع الواحد ، وعدم إمكانية تفسيره بعوامل مستقلة عن بعضها إستقلالا تاماً (جودة 2008: 161).

ويفضل التدوير المائل؛ لأنَّه أكثر واقعية في تمثيل العلاقات الأرتباطية البينية للعوامل، ويزودنا بصورة دقيقة عن قوة هذه الارتباطات (تيغزة2012 :72)، وتتم طريقة (الأوبلمن) بإيجاد تدوير للعوامل الأصلية المستخلصة، والتي تقلل حواصل ضرب تشبعات العوامل، وهذا يولد حلاً ذا بنية بسيطة وأكثر ميلاً، أي إرتباط أقوى بين العوامل المستخلصة(غانم 2013م: 74).وكانت نتيجة التحليل العاملي الاستكشافي لمجالي المقياس هي أن كفاءة الأنموذج المستعمل بقياس (KMO) بلغت (0.846) وبالدلالة الإحصائية، فقد أشار تيغزة (2012) إلى إن إختبار (KMO) لكافة المصفوفة يتطلب أن يكون أعلى من(0.5) وفقاً لمحك كايزر (Kaiser)، وأضاف إلى أن القيم التي تتراوح من(0.8 – 0.9) جيدة، ومعنى ذلك بأنَّ حجم العينة كافية لإجراء التحليل العاملي الإستكشافي، ومن ثمّ زيادة الأعتمادية للعوامل التي سيتم الحصول عليها من التحليل العاملي (تيغزة 2012: 89)، وإن اختبار بارتليت Bartlett (1174.120) وهو ذو دلالة إحصائية عند مستوى (0.000) يدل ذلك على إمكانية إجراء التحليل العاملي، وقد إعتمد الباحث على تشبع (0.30)، فما فوق لكلِّ فقرة من الفقرات ، وفي حالة تشبع الفقرة على أكثر من عامل في وقت واحد، يؤخذ التشبع الأعلى بوصفه دالاً إحصائياً غير أن جميع تشبعات فقرات المقياس كانت أعلى من (0.5)، وأفرزت نتائج التحليل العامل (2) عامل يزيد قيمة الجذر الكامن Eigen Value لكلِ منها عن(1)، وفسرت التباين الكلي للمصفوفة العامليّة، لتعدّ العوامل المُستخلصة ذات دلالة إحصائية طالما أن الجذور الكامنة لها ذات قيمة أكبر من(1) (اثناسيوس والبياتي 1977: 276). وجدول (20) يوضح ذلك.

جدول (20)

نتائج التحليل العاملي لمقياس التعافي النفسي وتشبع فقراته

ت	رقم الفقرة	قبل التدوير		بعد التدوير		قيم الشيوع
		العامل1	العامل2	العامل1	العامل2	
1	1	0.317		0.532		0.685
2	2	0.414		0.776		0.726
3	4	0.398		0.686		0.736
4	5	0.396		0.766		0.658
5	7	0.373		0.535		0.586
6	8	0.367		0.635		0.561
7	9	0.776		0.848		0.789
8	10	0.436		0.612		0.638
9	12	0.474		0.526		0.678
10	13	0.325		0.563		0.756
11	14	0.387		0.514		0.683
12	16	0.273		0.502		0.686
13	17	0.397		0.551		0.700
14	19	0.327		0.699		0.614
15	20	0.197		0.468		0.723
16	21		0.274		0.428	0.732
17	22		0.139		0.426	0.574
18	23		0.302		0.584	0.647
19	25		0.376		0.538	0.626
20	26		0.322		0.438	0.768
21	27		0.379		0.527	0.792

22	29		0.287		0.573	0.708
23	30		0.409		0.612	0.705
24	32		0.471		0.635	0.696
25	33		0.464		0.618	0.619
26	34		0.418		0.585	0.675
27	35		0.108		0.449	0.662
28	36		0.393		0.696	0.649
29	39		0.434		0.945	0.634
30	40		0.523		0.709	0.622
2.022	3.522					
4.441	3.919					

ويتضح من جدول (9) عدم إمكانية الحصول على عامل واحد من إذ جاءت فقراته المشبعة موزعة على خمس عوامل، وتبين العامل الأول (المتاح) بجذر كامن قدره (2.022) ويفسر بقيمة (4.441) من التباين. وتألف من خمس عشرة فقرة بحسب رقم الفقرة هي: (1-2-4-5-7-8-9-10-12-13-14-16-17-19-20) تراوحت قيم تشبعاتها بين (0.561-0.789) وجميعها دالة إحصائياً وكان الجذر الكامن للعامل الثاني بقيمة (4.441) ويفسر بقيمة (3.919) من التباين وتألف من خمس عشرة فقرة بحسب رقم الفقرة هي: (21-22-23-25-26-27-29-30-32-33-34-35-36-39-40) تراوحت قيم تشبعاتها بين (0.574-0.792) وجميعها دالة إحصائياً. وأظهرت النتائج أن التدوير لم يؤدِ إلى أي نتائج داعمة لفرضية العامل الواحد مما يؤيد صواب التوجه السايكومترية لهذا البحث .

ب-الثبات

يعبر الثبات عن درجة استقرار المقياس عبر الزمن، والتي تتحقق عند قياسه بطريقة الاتساق الداخلي للمقياس، التي يمكن تحقيقها عندما تكون جميع فقرات المقياس قادره على قياس الظاهرة او المفهوم ذاته ضمن مدة زمنية. (Crocker et al.,2006: 754) وقام الباحث باستخراج ثبات مقياس التعافي النفسي بطريقتين هما:

- **معامل الفا كرونباخ للاتساق الداخلي**

وللتحقق من ثبات مقياس التعافي النفسي طبق الباحث معادلة (الفا – كرونباخ) على درجات افراد العينة البالغ عددهم (378) طالبا وطالبة على فقرات المقياس المكون من (33) فقره، فبلغ (0.903) وهو معامل ثبات جيد. اذ اشار بركات (1983) الى ان قيمة معامل الثبات تعد مقبولة اذا تراوحت بين (0.60 – 0.90). (بركات،1983: 149) .

- **طريقة الاختبار – اعادة الاختبار**

قام الباحث بحساب قيمة معامل الارتباط بين مجموعتي الدرجات لعينة قوامها (60) طالبا وطالبة اختيروا من كليتين ومبين في الجدول (21) ، بعد تحويل الاستجابات الى جداول معالجة البيانات، واستعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون والذي بلغ (0,833) والذي يمثل قيمة معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار ويشير ايرون Irwin(2012) ان الحد الادنى لمعامل الثبات المقبول هو (0,7) بطريقة الاختبار– اعادة الاختبار. (Irwin,2012: 644)

جدول (21)

توزيع عينة الاختبار– اعادة الاختبار

ت	الكلية	التخصص	الذكور	الاناث	المجموع
1	التربية للعلوم الانسانية	انساني	15	15	30
2	العلوم	علمي	15	15	30
المجموع			30	30	60

9. الخطأ المعياري للقياس :

ان الدرجة التي نحصل عليها من القياس قد لا تكون معبرة بدقة عن السمة او القدرة المراد قياسها فتتضمن الدرجة دائما قدرا من الخطأ على شكل زيادة في الدرجة عما يستحقه الشخص نتيجة لقدرته الحقيقية او نقصا في الدرجة لان اداء الفرد اقل من الواقع (فرج،1980: 322).

والخطأ المعياري للمقياس هو انحراف معياري متوقع لنتائج اي شخص يجري اختباره (Nunnaly,1981:218) ، و يذكر ايبل ان الخطأ المعياري للقياس مؤشر من مؤشرات دقة المقياس لانه يوضح مدى اقتراب درجات الفرد على المقياس من الدرجة الحقيقية (Ebel,1972:429) .

ويتم تقدير قيمة الخطأ المعياري للقياس باستعمال معلومات متوفرة لدينا وهي معامل ثبات الاختبار والانحراف المعياري لدرجاته، وقد بلغ الخطأ المعياري في حاله الثبات المستخرج بطريقة (الاختبار اعادة الاختبار) (5.439) حينما يكون الانحراف المعياري (9.451)، فيما بلغت قيمته (10.538) في حالة الثبات المستخرج بطريقة (الفا للاتساق الداخلي) حينما يكون الانحراف المعياري (17.096) وجدول (22) يوضح ذلك .

جدول (22)

قيم الخطأ المعياري لمقياس التعافي النفسي بالاعتماد على نتائج الثبات وحجم العينة

المقياس	حجم العينة 378			حجم العينة 60		
	الفا كرونباخ	الانحراف المعياري	الخطا المعياري	الاختبار – اعادة الاختبار	الانحراف المعياري	الخطا المعياري
التعافي النفسي	0,903	17.096	10,538	0,833	9,451	5.439

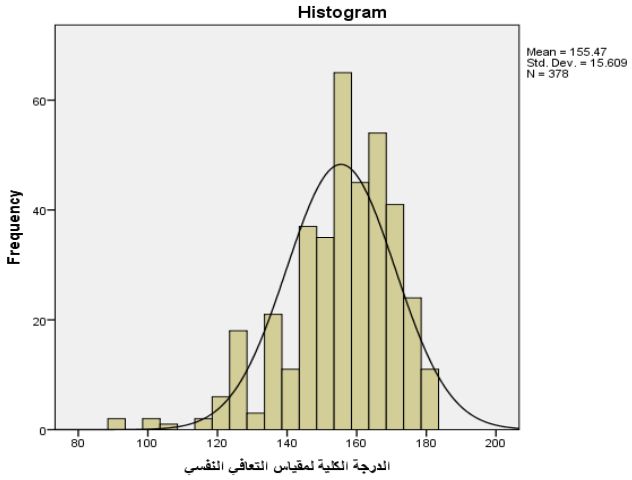
10. الخصائص الاحصائية الوصفية للمقياس :

بعد استخراج المؤشرات الاحصائية لدرجات استجابات العينة على مقياس التعافي النفسي، ويبين ان توزيع درجات الطلبة على المقياس قريبة من التوزيع (الاعتدالي) وجدول (23) والشكل (2) يبينان حساب بعض المؤشرات الاحصائية لمقياس التعافي النفسي.

الجدول (23)

المؤشرات الاحصائية الوصفية لمقياس التعافي النفسي

الوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	التباين	الالتواء
155.5	158	160	15.609	243.655	-.976-
خطا الالتواء	**التفلطح**	**خطا التفرطح**	**المدى**	**اقل درجة**	**اعلى درجة**
0.125	1.474	0.250	92	33	165



شكل (2) الخصائص الاحصائية الوصفية لمقياس التعافي النفسي

11. وصف المقياس بصورته النهائية

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التعافي النفسي اصبح بصيغته النهائية يتكون من (33) فقرة موزعة على خمسة مجالات وتمت صياغة الفقرات باسلوب التقرير الذاتي وامام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة للاجابة وهي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي احيانا، تنطبق علي نادرا، لا تنطبق علي ابدا) تعطى لها عند التصحيح الدرجات (5-4-3-2-1) على التوالي والملحق (8) يتضمن المقياس بصورته النهائية.

خامساً : التطبيق النهائي

بعد أن تم اعداد أداتي البحث تحقق من صدقهما وثباتهما الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق الاداتين على عينة البحث التطبيقية البالغ عددها (378) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بابل للعام الدراسي (2022 – 2023) الدراسة الصباحية موزعين على وفق متغيرات (الجنس / ذكور – اناث والتخصص / علمي – انساني)

سادساً : الوسائل الاحصائية Statistical Means

عولجت بيانات البحث باستعمال الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وجداول معالجة البيانات Microsoft–Excel والتي تضمنت الوسائل الاحصائية الاتية:

- **اختبار مربع كاي Chi–Square**

لعينة واحدة لمعرفة دلالة الفروق لاراء المحكمين حول صلاحية فقرات المقياسين.

- **الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T–test Two Independent Samples**

لاستخراج القوة التمييزية (باسلوب المجموعتين الطرفيتين) لفقرات المقياسين.

- **معامل ارتباط بيرسون Person's Correlation Coefficient**

لاستخراج ما ياتي:

1- ارتباط علاقة درجة كل فقرة بالمجموع الكلي لدرجات المقياس وكذلك بالدرجة الكلية للمجال لفقرات المقياسين.
2- لغرض استخراج العلاقة بين درجة كل مجال بالدرجة الكلية وللمقياسين.
3- لاستخراج قيمة معامل الثبات (بطريقة الاختبار – اعادة الاختبار) للمقياسين.
4- مصفوفة الارتباط في التحليل العاملي (الاستكشافي والتوكيدي)
5- معامل (الفا كرونباخ) لاستخراج قيمة معامل الثبات للمقياسين.

- **الاختبار التائي لعينة واحدة T test for one Sample**

استعملت في قياس مستوى فجوة الانجاز و التعافي النفسي.

- **الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون لمعرفة دلالة معنوية معامل الارتباط.**
- **اختبار Fisher's Z-test للفروق في العلاقة الارتباطية**

للتعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في العلاقة الارتباطية تبعا لمتغيري الجنس والتخصص للمتغيرين.

- **تحليل الانحدار الخطي linear Regression Analysis**

لمعرفة نسبة الاسهام النسبي فجوة الانجاز في التعافي النفسي

الفصل الرابع

عـرض النتائــج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

في هذا الفصل ، سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال الدراسة الحالية وتفسيرها ومناقشتها وفقاً لأهداف هذه الدراسة :

الهدف الأول : التعرف على مستوى فجوة الانجاز لدى طلبة الجامعة :

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس فجوة الانجاز على أفراد العينة ،وأشارت النتائج إلى إن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس فجوة الانجاز بلغ (126.4) درجة وبانحراف معياري مقداره (737 .18) وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط النظري للمقياس والبالغ (96) درجة لوحظ انه اصغر من المتوسط النظري ،وباستعمال الاختبار التائي(T-test) لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط النظري للمقياس تبين أن القيمة التائية المحسوبة(34.683) هي اكبر من القيمة التائية الجدولية(1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (377) وأظهرت النتائج أنها دالة إحصائيا أي إن العينة لديها فجوة الانجاز ، وجدول(24) يوضح ذلك .

جدول (24)

القيمة التائية لدلالة الفروق بين متوسط العينة والوسط النظري لمقياس فجوة الانجاز لدى طلبة الجامعة

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
فجوة الانجاز	378	126.4	18.737	93	377	34.683	1.96	دالة

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء انموذج فجوة الانجاز لنيكولس (Nicholls , 1989) المتبنى بان طلبة الجامعة لديهم فجوة الانجاز وقد جاء ذلك نتيجة لضعف الثقافة العامة وانخفاض الرغبة في اداء واجباتهم ومهامهم الدراسية بأكمل وجه واتم صورة اي انخفاض الرغبة في الانجاز لدى الكثير من عينة البحث اذ كان لديهم دوافع ضعيفة للإنجاز كما ان ضعف ارادتهم في بذل مزيد من الجهود وعدم تخصيص

الوقت وتنظيم البيئة وقلة التبصر بأهداف الحياة قابلها كثرة العوائق التي تحول دون الانجاز الفعلي للمهام والاهداف المنشودة جعلهم لا يستطيعون تجاوز العقبات والمشكلات التي تعيق سيرهم نحو اداء واجباتهم وانجاز مهامهم الدراسية واهدافهم وتحقيق منجز يفتخرون به، ويثبتون به وجودهم، ومما ادى الى عدم الحصول على تقدير ايجابي، أو تجنب حكم سلبي وعدم الرعبة في البحث والسعي ازاء منجز له قيمة في المدة المقبلة لان أهمية الإنجاز معزز لتحقيق طموح في المستقبل غير مهتمين بالحصول على امتيازات مادية او معنوية كالمال، أو الاعتراف الاجتماعي كالإطراء، او الظهور بقوائم الشرف، او كسب احترام ورضا الأخرين كالعائلة، او الأقران والتضامن الاجتماعي للمحافظة على علاقة اجتماعية ايجابية، كي يتطور بعد ذلك ليصبح إثبات للذات، وكسب رضا المجتمع مما كون لديهم تصورات سلبية بالقدرة على مواجهة الصعوبات وتجاوز فجوات الانجاز غير محققين بذلك اهداف وغايات مهمة (Arief, & Youyan, 2008: 85) ، ولغرض مناقشة نتيجة البحث الحالي مع نتائج الدراسات السابقة لم يجد الباحث دراسات سابقة تناولت فجوة الانجاز على العينة ذاتها .

وقد يفسر الباحث هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة كان لديهم فجوة في الانجاز بناء على ضعف قدراتهم وامكاناتهم الذاتية التي شكلت لديهم نمط من المعتقدات الانفعالية السلبية ازاء قدراتهم وامكاناتهم في انتاج السلوك المطلوب وتحقيق الاهداف والغايات المنشودة كما انهم يواجهون صعوبات حينما يريدون اداء وانجاز مهامهم الدراسية وغير الدراسية نتيجة لضعف رغباتهم فيها مما جعلهم يعانون من فجوة في الانجاز .

الهدف الثاني : التعرف على مستوى التعافي النفسي لدى طلبة الجامعة :

من أجل التعرف على مستوى التعافي النفسي للمقياس الحالي لدى أفراد العينة البالغ عددها(378)، استخرج الباحث الوسط الحسابي والبالغ (155.5) والانحراف المعياري(15.609)، والوسط النظري البالغ (99) وعند موازنة المتوسط بالمتوسط النظري باستخدام الاختبار التائي(T-test) لعينة واحدة للتعرف على دلالة الفروق بين الوسط الحسابي والوسط النظري للمقياس تبين أن القيمة التائية المحسوبة(55.669) هي أعلى من القيمة التائية الجدولية(1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (377) أظهرت النتائج أنها دالة أي العينة لديها تعافي نفسي ، وجدول(25) يوضح ذلك .

جدول (25)

القيمة التائية لدلالة الفروق بين متوسط العينة والوسط النظري لمقياس التعافي النفسي

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
التعافي النفسي	378	155.5	15.609	99	377	55.669	1.96	دالة

تعزى هذه النتيجة وفقاً لما جاء في نظرية فريدريكسون (Fredrickson ,1998) التي تبناها الباحث بأن طلبة الجامعة ما زالوا يتمتعون بالتعافي النفسي بناء على عدة عناصر ومقومات ايجابية حيث كانت توجهاتهم الايجابية نحو الحياة وتقدير قيمتها والشعور بأهميتها والاحساس بالتغييرات الايجابية في قدراتهم وامكاناتهم واكتسابهم الخبرات والاحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة بالنفس وقدراتهم على ادارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة ، كما كان لعلاقاتهم الايجابية مع الاخرين وبناء علاقات اجتماعية جديدة قائمة على الود والاحترام والتقدير ضمن اطار المجتمع الجامعي وتعميق الصلات والتقارب فيما بينهم وتبادل الثقافات المختلفة الاخلاقية منها والروحية والاجتماعية فيما بينهم وان تميزهم بالمرونة والقدرة على التكيف مع تحديات وظروف الحياة الصعبة علاوة على ذلك كان للبيئة الجامعية وما تمتاز به من ثقافة ومعارف ايجابية ساهمت في صقل ذواتهم وقدراتهم وامكاناتهم واكسبتهم خبرات ومعارف قادت الى بلورة انفعالات ومشاعر ايجابية في نفوسهم مكنتهم من التعامل بشفافية ومرونة وصلابة مع المواقف والاحداث الحياتية الصعبة مما جعلهم قادرين على استعادة قواهم الشخصية حين التعرض لموقف نفسي معقد وهذا ما عزز من التعافي النفسي لديهم (Fredrickson، 2000 : 3) ، كما اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (الزيادات ، 2016) ودراسة (شاكر ، 2020) اللاتي اشرن الى ان طلبة الجامعة لديهم تعافي نفسي ، في حين اختلفت

نتيجة البحث الحالي مع نتائج دراسة (الجندي والطلول ، 2020) التي اشارت الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى متوسط من التعافي النفسي .

وقد يفسر الباحث هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة يتمتعون بالتعافي النفسي من خلال قدراتهم على تجلي الصعوبات وتحديات الحياة ومنغصاتها وتمتعهم بالتفاؤل في التغيير الايجابي والامل في تحسين الاوضاع الصعبة وتغييرها فالانفعالات الايجابية والتعامل الذهني المتفتح مع المواقف وادراكها على حقيقتها وانتظار التغيير الايجابي عزز من القدرة على التعافي النفسي لديهم .

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي

تحقيقا لهذا الهدف قام الباحث بحساب معامل الارتباط ما بين درجات العينة الكلية على متغير فجوة الانجاز التي تقابلها درجات على متغير التعافي النفسي ،وباستعمال معامل ارتباط بيرسون للعينة الكلية البالغة(378) طالب وطالبة، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط(0.106 –) ولمعرفة دلالة معاملات الارتباط تم استعمال الاختبار التائي وتبين أنها غير دالة إحصائيا لأن القيمة التائية المحسوبة البالغة (2.07 –) لكونها أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) إي توجد علاقة أرتباطية دالة سالبة إحصائيا عكسية أي كلما يزداد شعور الطالب بفجوة الانجاز يضعف التعافي النفسي وكلما يقل لديهم فجوة الانجاز يزداد لديهم الشعور بالتعافي النفسي ، وجدول (26) يوضح ذلك :

جدول (26)

الاختبار التائي لدلالة الفروق في العلاقة بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي

العينة	العدد	قيمة معامل الارتباط بين متغيري البحث	القيمة التائية		مستوى الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
للعينة ككل	378	– 0.106	–2.07	1.96	

وتعزى هذه النتيجة وفقاً لما جاء في انموذج فجوة الانجاز نيكولس (Nicholls, 1989) ان المعوقات والصعوبات التي يواجهها طلبة الجامعة بشكل خاص وضعفهم في اثناء اداء المهام والواجبات الاكاديمية

وتحقيق الاهداف من شأنها ان تصنع فجوات في الانجاز لديهم وتحول بينهم وبين ما يريدون تحقيقه ، اذ ان عدم تمكن الفرد من انجاز المهام وضعف قدراته في التعامل مع ابعادها بتنظيم وكفاءة وضعف الشعور الاعتقاد الايجابي بالقدرات والامكانات والتشتت الفكري وضعف القدرة على التركيز في المهمة المنشودة والافتقار الى عملية التخطيط والتنظيم الجيدين وعدم الشعور بالامان والسعادة وعدم القدرة على إظهار الكفاية في الاداء امام الأخرين في المهمة المراد انجازها ما يجعل الفرد يشعر بفجوة الانجاز(Milner, 2001: 14) مما يقود الى الشعور بالضعف والوهن النفسي وعدم القدرة على استعادة التعافي النفسي بعد التعرض الى صعوبات تعيق انجاز المهام وتحقيق الاهداف ، اذ يشكل ذلك توجهات سلبية نحو الحياة وعدم الاستمتاع في مباهجها وتقدير قيمتها والشعور بضعف الشخصية وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على ادارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلا، والابتعاد عن الاخرين قدر الامكان وعدم الانسجام معهم والشعور بالوحدة ، فان هذه المشاعر والانفعالات السلبية من شأنها ان تعمل على تضييق القدرات العقلية والفكرية مما يعزز من ضعف القدرة على التعافي النفسي كما اشارت اليها فريدريكسون ضمن نظرية التوسيع و البناء للانفعالات ألإيجابية(Fredrickson ،2000 : 5)

يعزو الباحث هذه النتيجة الى أن طلبة الجامعة كانوا يعانون من مظاهر ضعف في قدراتهم على صنع الانجازات وتحقيق الاهداف واكمال واجباتهم ومهامهم الدراسية بنظام معين وضعف في رغباتهم في بذل المزيد من الجهود بغية التكيف والتلاؤم مع متطلبات المرحلة الدراسية مما عزز في ايجاد وبلورة المشاعر السلبية كمشاعر الضعف والوهن النفسي والاستسلام للمعوقات والصعوبات التي تعترضهم اثناء السير في انجاز المهم وضعف في القدرة على استعادة التعافي النفسي .

الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة تبعاً للجنس (ذكور – اناث) والتخصص (علمي – انساني) .

لغرض التعرف على دلالة الفروق في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي وفقاً للجنس (ذكور ، اناث) استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، وبعد ذلك تم تحويل القيم الى درجات معيارية وبلغت العلاقة بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي عند الذكور (0.74) وعند الاناث (0.72) ولاختبار معنوية هذه الفروق تم تحويل هذه القيم الى قيم معيارية من خلال الرجوع الى جدول القيم المعيارية

لمعاملات الارتباط ولمعرفة الفروق في هذه العلاقة استعمل الباحث الاختبار الزائي الخاص باختبار الفروق بين معاملات ارتباط بيرسون وقد بلغت القيمة الزائية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي (0.39)وعند مقارنة تلك القيمة بالقيمة الزائية الجدولية البالغة (1.96) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي تبعاً لمتغير الجنس ، اذ بلغت قيمتها (0.39) وهي اقل من القيمة الزائية الحرجة البالغة(1.96) وبذلك تكون غير دالة احصائياً كما موضح في جدول (27).

الجدول (27)

الفروق في العلاقة بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً للجنس(ذكور ، اناث)

اسم المتغير	نوع العينة	معامل الارتباط	الدرجة المعيارية	عدد العينة	القيمة الزائية	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة
فجوة الانجاز والتعافي النفسي	ذكور	0.74	0.95	159	0.39	1.96	0.05
	اناث	0.72	0.91	219			

من الجدول (4) يتبين لنا ليست هنالك فروق دالة احصائياً في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي وفقاً للجنس (ذكور – اناث) .

أماّ ما يخص التعرف على الفروق في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (علمي – انساني) فقد بلغت القيمة الزائية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي (0.56)وعند مقارنة تلك القيمة بالقيمة الزائية الجدولية البالغة (1.96) تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي تبعاً لمتغير التخصص ، اذ بلغت قيمتها (0.56) وهي اقل من القيمة الزائية الحرجة البالغة(1.96) وبذلك تكون غير دالة احصائياً كما موضح في جدول (28).

الجدول (28)

الفروق في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي وفقاً التخصص(علمي ، انساني)

اسم المتغير	نوع العينة	معامل الارتباط	الدرجة المعيارية	عدد العينة	القيمة الزائية	القيمة الزائية الجدولية	مستوى الدلالة
فجوة الانجاز والتعافي النفسي	العلمي	0.68	0.83	140	0.56	1.96	0.05
	الانساني	0.71	0.89	238			

من الجدول (5) يتبين لنا ليست هنالك فروق دالة احصائياً في العلاقة الارتباطية بين فجوة الانجاز والتعافي النفسي وفقاً للتخصص (علمي – انساني)

وتعزى هذه النتيجة وفقا لانموذج نيكولس (Nicholls , 1989) إن علاقة فجوة الإنجاز بالتعافي النفسي حسب الجنس والتخصص جاءت على نفس المستوى ، والسبب في ذلك هو فجوة الإنجاز وماينتج عنها من مشاعر ضعف وضعف نفسي وتصورات سلبية عن الذات وشعور عدم القدرة على أداء الواجبات وإنجاز المهام وتحقيق الأهداف بناء مظاهر ضعف الذات لدى الأفراد وعدم الحصول على منجز يفخرون به. (Arief, & Youyan, 2008: 85) وهذا يؤدي الى عدم القدرة على التعافي النفسي بعد المرور بأزمات نفسية ومواقف صعبة نتيجة قلة المعوقات الإيجابية والشعور بالعواطف السلبية(Fredrickson,2000:3) الأمر الذي أدى الى وجود علاقة عكسية بين فجوة الإنجاز والتعافي النفسي بغض النظر عن الجنس البشري وطبيعة التخصص الاكاديمي ، وكانت هذه النتيجة متسقة مع الأطر النظرية التي اعتمدها الباحث لمتغيري البحث اللذين لم يشرعا لطبيعة الجنس والتخصص الاكاديمي.

كما يشاطر الباحث في رأيه التفسير النظري اعلاه بأن الفجوة بين قدرات الطلبة وما يريدون تحقيقه من مهام واهداف نتيجة لضعف القدرات والرغبات ووجود العوائق من شأنها ان تبعث على المشاعر السلبية وضعف القدرة على استعادة الوضع النفسي الايجابي عند حلول الازمات والاحداث التي يمر بها الطلبة سواء كان ذلك عند الذكور او الاناث ام عند طلبة التخصص العلمي او الانساني على حد سواء.

- **الاستنتاجات**

بناءاً على النتائج يحدد الباحث مايأتي :

1- ان طلبة الجامعة يواجهون عوائق جمة منها ذاتية ومنها بيئية في اداء وانجاز مهامهم واهدافهم.

2- إن البيئات التعليمية ذات الثقافة الأكاديمية تعزز من التعافي النفسي.

3- إن البيئة الجامعية بأعتبارها بيئة غنية بالمعارف والثقافة ولجميع الطلبة مما ادى الى تشابه الظروف الاكاديمية والذي بدوره قاد الى التماثل بين الطلبة من الجنسين في العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث.

- **التوصيات :**

بناءاً على نتائج البحث الحالي تمت صياغة التوصيات الآتية :-

1- الاستفادة من أداتي البحث في دراسات مستقبلية تشمل الفهم البحثي لطلبة الجامعة .

2- التأكيد على أهمية مجالات فجوة الانجاز ضمن المواد التعليمية والنفسية والمناهج التربوية ليستفيد كل من التدريسي والطالب.

3- يوصي الباحث المرشدين التربويين في المدارس بوضع برامج إرشادية مبنية على مجالات التعافي النفسي بحيث تتخذها أساليب وقائية وعلاجية في مجال الارشاد التربوي.

4- إقامة ندوات ثقافية في الجامعات لإبراز أهمّية فجوة الانجاز وكيفية التغلب على هذه المشكلة لتعزيز ثقافة الانجاز لدى الطلبة.

- **المقترحات :**

يقترح الباحث استكمالاً لنتائج البحث الحالي مايأتي :

1- إجراء دراسات تتضمن متغيرات بحثية لشرائح المجتمع الآخرى(طلبة المرحلة الاعدادية ، طلبة المرحلة المتوسطة).

2- إجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين فجوة الانجاز والكمال الاكاديمي لدى طلبة الجامعة .

3- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين التعافي النفسي و متغيرات اخر مثل (المتانة العقلية ، الانغماس الاكاديمي) .

4- إجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين فجوة الانجاز الرفاهية العقلية لدى طلبة الجامعة

المصـــادر والمراجع

- المصادر والمراجع العربية .
- المصادر والمراجع الاجنبية .

المصادر والمراجـع العربيـــة :

القرآن الكريم

- ال دهام ، محمود (٢٠١٢) : **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث** ، مكتبة مدبولي ، القاهرة
- ابو اسماعيل ، اكرم عبد القادر ،(2006): **التقويم الذاتي للشخصية في التربية الاسلامية** ، ط1 ،: دار النفائس ، عمان ، الاردن .
- ابو التمن، عز الدين (2007): **موسوعة علم القياس والتقويم (اليات التفكير الاحصائي)** ، دار الكتاب الجديد المتحدة ، بيروت ، لبنان .
- ابو صالح، محمد صبحي (1990): **مبادئ الاحصاء**، ط1، دار المسيرة، عمان، الاردن.
- احمد، محمد عبد السلام (1981): **القياس النفسي والتربوي**، المجلد الاول، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، مصر .
- الاستاذ ، محمود .(2004) : دور الدراسات العليا بالجامعات الفلسطينية في تقويم خطاب تربوي متوازن ، **ورقة بحثية مقدمة لمؤتمر دور الجامعات في التنمية** ، فلسطين : جامعة الاقصى ،3 – مايو.
- الامام، مصطفى محمود وعبد الرحمن ، انور والعجيلي، صباح حسين (1990): **التقويم والقياس**، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، العراق.
- إمام، وفاء . (٢٠١٧): المقاومة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية الحياة وزملة أعراض التعب المزمن ، **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، قسم علم النفس كلية الآداب، جامعة القاهرة.
- بركات، محمد خليفة (1983): **علم النفس التعليمي(القياس النفسي والتقويم التربوي)**، ط1، ج2 ، دار القلم ، الكويت.
- بركات، مطاوع. (2007): الإسعاف النفسي الأولي لضحايا الصدمات والكوارث، **(رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة دمشق، سوريا. .
- البشماني، شكيب (2014): **دراسة تحليلية مقارنة للصيغ المستعملة في حساب حجم العينة العشوائية، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية**، سلسلة العلوم الاقتصادية والقانونية المجلد (63) العدد (5)

❖ بوزورين ، فيروز (2010) : دور إدارة الحياة الوظيفية في تحفيز العاملين في المؤسسات الصغيرة والمتوسطة – دراسة ميدانية بشركة حامي للمشروبات الغازية بسطيف ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

❖ توفيق ، مروه عبد الحميد احمد ، (٢٠٢١) : المناعة النفسية والتعافي النفسي كمنبئين بالشعور بالتماسك والأمل لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ذوي الإصابة بفيروس كورونا (كوفي – ١٩) ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، العدد ١٣ (٣١) ، ٣٦٩ – ٤٠٨

❖ تيغزة، احمد بوزيان (2012): **التحليل العاملي التوكيدي والاستكشافي: مفاهيمهما ومنهاجيتهما بتوظيف حزمة SPSS وحزمة Lezral**، دار المسيرة، الاردن، عمان.

❖ الجرف ، ريما سعد ، (٢٠٠٤) : **ماذا يقرأ شبابنا في عصر العولمة** ، بحث مقدم لندوة العولمة واوليات التربية ، جامعة الملك سعود، السعودية

❖ جي، لزر، ميلز، جيوفري، وابرسيان، بيتر (2012): **البحث التربوي–كفايات التحليل والتطبيقات**، دار الفكر، عمان، الاردن.

❖ الجندي ، نبيل ، والطلول ، منتصر (2020) : التسويف الاكاديمي وعلاقته بالعافية النفسية لدى الطلبة الفلسطينيين بمحافظة الخليل ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، فلسطين .

❖ الحداد، حنين (2017): البروفيل النفسي لأطفال اضطراب ما بعد الخبرة الصادمة– دراسة اكلينيكية **(رسالة ماجستير غير منشورة)**، الجامعة الإسلامية غزة ، فلسطين

❖ خليفة ، عبد اللطيف محمد ، (2000): **الدافعية للانجاز** ، دار غريب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، مصر.

❖ دالين، فان (1985): **مناهج البحث في التربية وعلم النفس**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

❖ الدباغ، شمائل محمد الأسدي، سارة علاء (2016) : مفهوم الدعم الاجتماعي لنظرية التصميم الداعم للتعافي في الفضاءات الداخلية لدور رعاية المسنين ، **مجلة الهندسة والتكنولوجيا**، م (٣٤) ، ع (١) ، ٢٢ – ٣٧

❖ الدوري ، عدنان طلفاح محمد ، (٢٠٢٠) : صناعة الإنجاز وعلاقته بالرضا النفسي لدى موظفي الجامعة ، **مجلة كلية التربية** ، مركز البحوث النفسية ،المجلد ٣١ ، العدد ٤ ، ٣٩٥ – ٤٢٢

❖ راشد، محمد.(2011) :التوافق الدراسي والشخصي والاجتماعي بعد توحيد المسارات في مملكة البحرين دراسة ميدانية على طلبة المرحلة الثانوية بالمحافظة الوسطى، **مجلة جامعة دمشق**، م(27) ملحق (أ): 740-701

❖ رماح ، هدى ، ونسرين ، باري ، (٢٠١٨): المعاملة الأسرية وعلاقتها بتعاطي المخدرات لدى المراهقات ، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الفاتح

❖ زايد ، نبيل محمد (٢٠٠٣) : **الدافعية والتعلم** ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، مصر.

❖ الزوبعي، عبد الجليل ابراهيم، وبكر، محمد الياس، والكناني، ابراهيم عبد الحسن (1981) : **الاختبارات والمقاييس النفسية**، جامعة الموصل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، العراق.

❖ الزيادات ، مريم ،(٢٠١٦) : تطوير مقياس التعافي النفسي للبيئة الاردنية ، **مجلة جامعة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية)** ، المجلد ٣٠ (٣) ، ٥٠٣ – ٥٢٤.

❖ زيادة ، محمد مصطفى، (٢٠١٦) : **النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية**، ط٣ ، دار الشروق للنشر والتوزيع، الرياض ، السعودية

❖ سمارة ،عزيز (1989): **القياس والتقويم في التربية**، دار الفكر، عمان، الاردن.

❖ سمية ، صالح ، و نجاة ، بصراوي، (٢٠١٨): الدافعية للانجاز وعلاقتها بإدارة الصف لدى اساتذة التعليم الثانوي ، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة احمد دراية ادرار ، الجزائر

❖ شاكر ، امنة طالب (٢٠٢٠) : التعافي النفسي وعلاقتها بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية الآداب، جامعة بغداد

❖ شاهين ، نرمين (2013) :**الانماط القيادة لدى مديري المدارس الحكومية في محافظات غزة وعلاقتها بتعزيز ثقافة الانجاز**.

❖ الصياد، جلال مصطفى، مصطفى، جلال مصطفى (1990): **طرق المعاينة الاحصائية**، مكتبة صباح، ط1،القاهرة، مصر.

❖ الطرابيشي ، مرفت السيد ، (٢٠٠٦) : **نظريات الاتصال** ، دار الإيمان للطباعة ، القاهرة

❖ عباينة، عماد غصاب (2009): **اختبارات محكية المرجع فلسفتها واسس تطويرها**، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، الاردن، عمان .

- عبد الله ، مالك فضيل (2021) : التعافي النفسي وعلاقته بالدعم العاطفي لدى المتعافين من جائحة كورونا ، جامعة واسط ، **مجلة كلية التربية** ، العدد 45 /ج2 ، 361 – 390 .
- عبيدات، ذوقان وعدس، عبدالرحمن وعبدالحق، كايد(1992) : **البحث العلمي. مفهومه ادواته اساليبه** ، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- العجلوني، محمد (2016) :فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية السلوك التوكيدي وتحسين القدرة على التعافي لدى عينة من الطلبة السوريين ضحايا الاستقواء، **اطروحة دكتوراه غير منشورة)**، الجامعة الاردنية، الأردن
- عطوان ، اسعد ، والفليت ، جمال .(2011): **كفايات البحث العلمي لدى طلبة الدراسات العليا في كليات التربية بالجامعات الفلسطينية** ، ورقة بحثية مقدمة لمؤتمر البحث العلمي : مفاهيمه – اخلاقياته – توظيفه ، الجامعة الاسلامية 10 – 11 ، فلسطين .
- علام، صلاح الدين محمود (2000): **تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية** ، ،دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، مصر .
- عودة ، احمد سليمان (1985): **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، المطبعة الوطنية ، الاردن.
- عيسوي ، عبد الرحمان محمد(1985): **القياس والتجريب في علم النفس والتربية**، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية ، مصر.
- غنيم، سيد محمد (1973): **سيكولوجية الشخصية محدداتها** ، قياسها ، نظرياتها، القاهرة دار النهضة.
- غيات، بوقجة (٢٠٢٠) : **دور الرفاه النفسي في تدعيم الحصانة النفسية والجسدية لمواجهة وباء (كوفيد – ١٩**، جامعة وهران ٢ محمد بن أحمد الجزائر
- فائق، احمد، وعبد القادر، محمود (1973) : **مدخل الى علم النفس العام**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.
- فرج، صفوت (1989): **القياس النفسي**، ط 2، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة – مصر.
- لبد، معتز محمد ابراهيم . (2013): اساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق النفسي لدى طلبة كليات المجتمع المتوسطة بمحافظات غزة، **رسالة ماجستير في علم النفس**، كلية التربية، جامعة الازهر، غزة.

❖ ليندري. هول .ج (١٩٧٨) : ترجمة فرج احمد فرج ، قدري حنفي ، لطيف فطين ، مراجعة لويس مليكة **نظريات الشخصية**، دار الشايع ، القاهرة.

❖ مجيد، سوسن شاكر (2010): **الاختبارات النفسية** ، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

❖ مراد وحيدة (2015) :اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالدعم النفسي دراسة على عينة من الأطفال المهجرين في محافظة دمشق، **(رسالة ماجستير غير منشورة)**، جامعة دمشق، سوريا.

❖ مرباح، عوض (٢٠١٩) : مقال ، **الشبكة العنكبوتية**، (الانترنت)

❖ المصري، فوزية محمد ابراهيم (1999): **تصميم وتحليل التجارب بواسطة برنامج Spss**، ط1، الدمام، المملكة العربية السعودية.

❖ ملحم، سامي محمد (2005): **القياس والتقويم في التربية وعلم النفس** ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان ، الاردن.

❖ منظمة الصحة العالمية. (2012) :**الاسعافات الأولية** – دليل العاملين في الميدان

❖ ناجي ، اسماء (2010) : صور الذات لدى الطفل المعتدى عليه جنسينا ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، جامعة محمد خيضر : الجزائر.

المصادر والمراجع الاجنبية :

❖ Albert-Lőrincz, E., Albert-Lőrincz, M., Kadar, A., Krizbai, T., & Marton، R.(2012): Relationship between the characteristics of the psychological immune system and the emotional tone of personality in adolescents. **The New Education Review**, 23(1), 115 -103

❖ Allen, M-J & yen, W, M (1979) :**Introduction to Meadsurement Theory**, California Brook Sicole, U.S.A

❖ Ames, C., & Archer, J. (1988): Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. **Journal of Edu- cational Psychology**, 80, 260–267.

- ———, C, (1992): Achievement gap in the classroom, Students learning strategies and motivation process, **Journal of educational psychology**, Vo. 80, No 3
- Anastasia, A. (1988): **Psychological Testing**, 6th ed. New York, Macmillan Publishing Co. Inc.
- ————, A., & Urbina, S. (1997): **Psychological Testing**, 7th ed. Upper saddle River, NJ: prentice-Hall.
- Anderman, L , Freeman, T , (2005) : **Students' sense of belonging in school** , January 2004Advances in Motivation and Achievement 13:27-63
- Andrew, J, Holly, A.M. & Shelly, G (1999): Achievement goals, Study strategies and exam performance , A mediational analysis, **Journal of Educational Psychology**, Vo 91, No 3, 549 – 563.
- Arcia, E. (2006): **Achievement and enrollment status of suspended students: Outcomes in a large, multicultural school district**. Education and Urban Society, 38, 359–369.
- Arief, S & Youyan, D, (2008) :The effects of student academic achievements and self concept. Education, **Journal of Human Resources**, 16(2), 82-99.
- Barron, K. Others (2001): **Achievement gap pursuit**, Paper presented at the annual meeting of the American educational research association, Chicago
- Bhatt,g.d (2001):**Knowledge in organization:**Examinihg the in teraction between technologemanageme
- Brophy, J. (1999): **Motivating students to learn**, New York, Massachusetts Burr Ridge.
- Carol, M. ; Avi, K. & Michael, M (2001) : Performance- approach goals, good for what, for whom, under what circumstances, and at what cost, **Journal of Educational Psychology**, Vo 93, No 1, 77 – 86.

- Choi, Y. (2007): Academic achievement and problem behaviors among Asian Pacific Islander American adolescents. **Journal of Youth and Adolescence**, 36, 403–415.
- Chun wei choo (2001) :**closing The cognitive gaps**:how people pr ocess in formation ،univevsity of Toronto
- Church , P (1997) : **Factors of achievement in business**, educational studies within the framework of education, United States of America
- Clotfelter, Charles, Ladd, Helen & Vigdor, Jacob, (2007) :**How and why do teacher credentials matter for student achievement** , Sanford Institute, Duke University
- Connor, Kathryn. M & Davidson, Jonathan. R.T. (2003): **Development of A New Resilience Scale:** The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxity, 18. 76–82.
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006): The pursuit of self-esteem: Contingencies of self-worth and self-regulation. **Journal of Personality**, 74, 1749-1771.
- Daaleman, T. & Frey, B. (2004): **The spirituality index of well-being**: a new instrument for health-related quality-of-life research. Annals of Family Medicine, 2 (5), 499-503.
- Dattalo, Patrick, (2008): **Determining Sample Size Balancing Power, Precision, and Practicality**, Oxford University Press, Inc.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008): **Self-Determination Theory**: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. Canadian Psychology, 49, 182-185.
- Dickson, K. E. and Lorenz, A. (2009): **Psychological empowerment and job satisfaction of temporary and part-time non-standard workers**: A

preliminary investigation. Institute of Behavioral and Applied Management. 24(1): 166-191

- Don, V.W, William, L.C. & John, W.S (2001): The role of goal orientation following performance feedback, **Journal of Applied Psychology**, Vo 86, No 4, 629 – 640.
- Donald, B. A. (2003): **The Wellness Center. Wellness Model as Defined on the Website**", http://www.seekwellness.com. Accessed.03-08-08
- Dubey, A. & Shahi, D. (2011): Psychological immunity and coping strategies : A study on medical professionals. **Indian Journal of Social Science researches**, 8 (1-2), 36-47.
- Dupeyrat, C., & Marine, C. (2005). **Implicit theories of intelligence, goal orientation, cognitive engagement, and achievement**: A test of Dweck's model with return-ing to school adults. Contemporary Educational Psychology, 30 , 43–59
- Dweck, C. S, (1999): **Asocial – Cognitive approach to motivate on and personality psychological Review**, 95, 256- 273.
- Ebel, R.L.(1972): **Essentials Of Educational Measurement** , prentice Hall Inc .New Jersey: U.S.A.
- Elkhaldi, A. (2013):**The Impact of Family Support on Recovery of Depressed Patients in Gaza Governorates**, (Unpublished), Islamic University – Gaza, Palestine.
- Elliot, A. (1999): **Approach and a voidance motivation and achievement goals**, educational psychologist review, Vo 34, No 3.
- **———**, A & Thrash, T (2001): Achievement gap Framework, **Journal of personality and social Psychology**, Vo 80, No 3 501- 519.

- Fisher, D., Frey, N., & Pumpian, I. (2012): H**ow to Create a Culture of Achievement in Your School and Classroom.** Retrieved June 18,
- Fleming, J.& Ledogar, R.J. (2008): **Resilience an evolving concept**: A Review of literature relevant to aboriginal research. PMC, 6(2), 7-23.
- Folkman , S. (1998) : **Positive psychological states and coping with severe stress** ," Medical social science vol.45 . N (8)
- Fredrickson, B. L. (1998): **What good are positive emotions**?. Review of General Psychology،
- **————–**, Barbarac (2001):**Bright – Sided : How the relentless promotion of positive thinking has undermined America**
- **————–**, B. L. (2004): **Gratitude, like other positive emotions** ،broadens and builds. In : Emmons, R.A., & McCullough, M.A., (Eds ،(.The Psychology of Gratitude New York: Oxford Press.
- **————–**, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J & ،.Finkel, S. M. (2008): Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. **Journal of Personality and Social Psychology**,p.p.1-5.
- Ghiselli, E. et, al (1981): **Measurement theory for the behavioral science,** san fancies& company. U.S.A.
- Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., & Wheatley, P., (1998): Immune neglect: A source of durability bias in affectiveForecasting. **Journal of Personality and Social Psychology** ، 638-617 ،(3)75
- Gregory, R., (2015) : **Psychological Testing**: History, Principles, and Application, (7th Ed).England: Person Education Limited.

- Harackiewicz, J. Others. (1998): Rethinking achievement gaps: when are they adaptive for college students and why? **Journal of educational psychology**, Vo 33, No 1.
- Hidi, S., & Harackiewicz, J. M. (2000): **Motivating the academically unmotivated**: A critical issue for the 21st century. Review of Educational Research, 70(2), 151–179
- Hogan, (2015) :**Psychological Testing**: A Practical Introduction (3 ed).New Jersey: John Wiley & sons Inc.
- Holbrook,T.M(2002): **presidential campaigns and The knowledge gap**.poitical communities'.19;437-454 online or The . world wied
- Irwin, Harvey (2012):**The psychology of paranormal belief**: A researcher's handbook
- Kahle, R.L (1980): low adolescent self-esteem, **Journal of personality& social psychology**, vol. 39.
- Kao, Grace and Jennifer S. Thompson, (2003): **"Racial and Ethnic Stratification in Educational Achievement and Attainment**," Annual Review of Sociology 29 417-442.
- Kaplan, F. N, Saccuzzo, D (2002): **Achievement gap and goal structures**. In C. Middleton, et al. Eds., Goals, goal structures, and patterns of an adaptive learning, Hillsdale, NJ, Erlbaum
- Kaplan,R.M.& Saccuzzo,D.P. (2001): **Psychological Testing Principles ،** application & issues, California, books,cole publisging company
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013): Investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self -efficacy. **Open Journal of Social Sciences**, 1(6), 1-4.

- Lamb, T.E. (2011) : Fragile Identities: Exploring Learner Identity, Learner Autonomy and Motivation through Young Learners' Voices', **in Canadian Journal of Applied Linguistics,** 14/2: 68-85
- Langham, Barbara A.(2009):**Theachievementgap What early childhood educators need to know** , Texas Child Care / FALL 2009.
- Latham, G. & et al, (1999): **A meta-analysis of the situational interview**: An enumerative review of reasons for its validity, Canadian psychology, Vo 40, No. 5.
- Lazarus, R. S. (2006): **Stress and emotion**: A new synthesis. Springer publishing company.
- Linnenbrink , G, Paul, O, & Zusho, A, (2012) : **The Strength of the Relation Between Performance-Approach and Performance-Avoidance Goal Orientations**: Theoretical, Methodological, and Instructional Implications
- Maehr, M. (1984): **Thoughts about motivation Research on motivation in education**: Goals and cognitions, (3), 299- 315 San Diego, CA: Academic press
- Martin , D (2007): **Intrinsic motivation and self-determination in exercise**, Medical social science vol.30 . N (6)
- Matheny , K , et , al, (1993) : The Coping Rfsoyres Inventory For Stressors , A measue Of perceived Resources Fyllness , **Journal Clixical psycholody** , Vol 49 . no 6 .
- Maytan, T. (2005): **Examining the impact of an outward-bound** , Singapore program on the life effectiveness of adolescents by university of New Hampshire.
- McKinsey & Company(2009): **The Economic Impact of the Achievement Gap in America's Schools**. www..

- Meece JL, & Holt K. (1993) :**Variations in students' achievement goal patterns**. J. Educ. Psychol. 85:582–90
- ——— JL, & Miller SD. (2001) :**A longitudi-nal analysis of elementary school students**' achievement goals in literacy activities. Con- temp. Educ. Psychol. 26:454–80
- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L., & Urdan, T. (2003): **Manual for the patterns of adaptive learning scales**. University of Michigan.
- Miller, W. R., Benefield, R. G., & Tonigan, J. S. (1993): Enhancing motivation for change in problem drinking: A controlled comparison of two therapist styles. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, 61(3), 455–461.
- Moss, P. (1994): **Can There Be Validity without Reliability**? Educational Researcher, 23(2).
- Murphy .k. (1983): **psychological Testing**. Principles Application ,Hall International Press,New York.
- ———. K. & Alexander P. A. (2000): **A motivated exploration of motivation terminology**. Contemp. Educ. Psychol. 25 3–53.
- Nicholls, J, (1989): **Can Achievement motivation succeed with only one competence considered** (185- 193). Lisse, the Netherlands: swets & Zeitlinger.
- Nunnally ,J . C . (1981): **Psychometric theory** .(2nd edition) New Delhi Tata MC Graw-Hill.
- Oláh, A. (2004): **Psychological immunity**: A new concept in coping with stress. Applied Psychology in Hungary, 56, 149-189.
- Onken, C.P., Jhangiani, R.s. & Chiang, A.C. (2007):**Reliability and Validity of Psychological Measurment**.p. 6.

- Ozdemir, A. (2018): The Significance of Disease Perception in Cancer and Nursing. **Advanced Nursing & Patient Care International Journal**, 1, 1-3
- Pinar, S., Yildirim, G.,& Sayin, N. (2018**): Investigating the psychological resilience,** self-confidence and problem-solving skills of midwife candidates. Nurse Education Today, 64, 144-149.
- Pintrich, P. (2000): An Achievement Gap theory perspective on issues in motivation terminology theory and research, **Contemporary Educational psychology** Vo 25, No 1 , 92-104 .
- Rand, K. & Cheavens, J. (2009): **Hope theory**. Handbook of positive psychology. New York: Oxford press.
- Ratcliff, N, Costner, R, Carroll, K, Jones, C, Sheehan, H, & Hunt, G , (2015): **Causes of and Solutions to the Achievement Gap**: Teachers' Perceptions , 97 - 111
- Resnick, B. A., & Inguito, P. L. (2011): **The Resilience Scale** :Psychometric properties and clinical applicability in older adults. Archives of psychiatric nursing, 25(1), 11-20.
- Revenson, T.A & Singer, J.E. (2001): **Handbook of health psychology**. First Edition, Mahwah, New Jersey.
- Richardson, Glenn. E. (2002): The Metatheory of Resiliency. **Journal of Clinical Psychology**. 58(3), 307-321.
- Sabee, C, & Wilson, S, (2005) : **QStudents' Primary Goals, Attributions**, and Facework During Conversations About Disappointing Grades, Communication Education ,Vol. 54, No. 3, , pp. 185
- Scarlette, et al, (2007) : Rethinking achievement goals: Necessary and Illuminating. **Journal of educational psychology**, 94(3), 94-109

- Sharma,B. (2015): A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents**. The International Journal of Indian Psychology**. 2(3), April to June, PP. 2349-3429.
- Sinclair, V. G & Wallston, K, A. (2004): **The Development and Psychometric Evaluation of The Brief Resilient Coping Scale**". Assessment, Vol (11), No (1): 94-101. M mm
- Slavin, F, (1997) : **Achievements and obstacles accompanying them** , Educational studies , terom , 34
- Spreitzer, Gretchen, M., Doneson, David(2005): "**Musings on the past and future of employee empowerment"**, Forthcoming in the handbook of organizational development (Edited by tom comings).
- Stein, M.(2005): **Resilience and Young People Leaving Care Overcoming The Odds**, Research Report Joseph Rowan Tree Foundation York
- Tanjer Schultz (2000): **Mass media and concept of interactivity**':an exploratory study of online forums and reader email Media culture&societ.
- Taormina, R. J. (2015): **Adult personal resilience**: A new theory, new measure, and practical implications. Psychological Though.
- Tichenor, Donohue and Olien, (1970) :**Flow and Differ growth In Knowledge** , public ophnhhon"
- Tugade & Fredrickson (2004): Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences, **journal of personality and social psychology** ,p.p.320
- ———, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004):Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. **Journal of personality،**

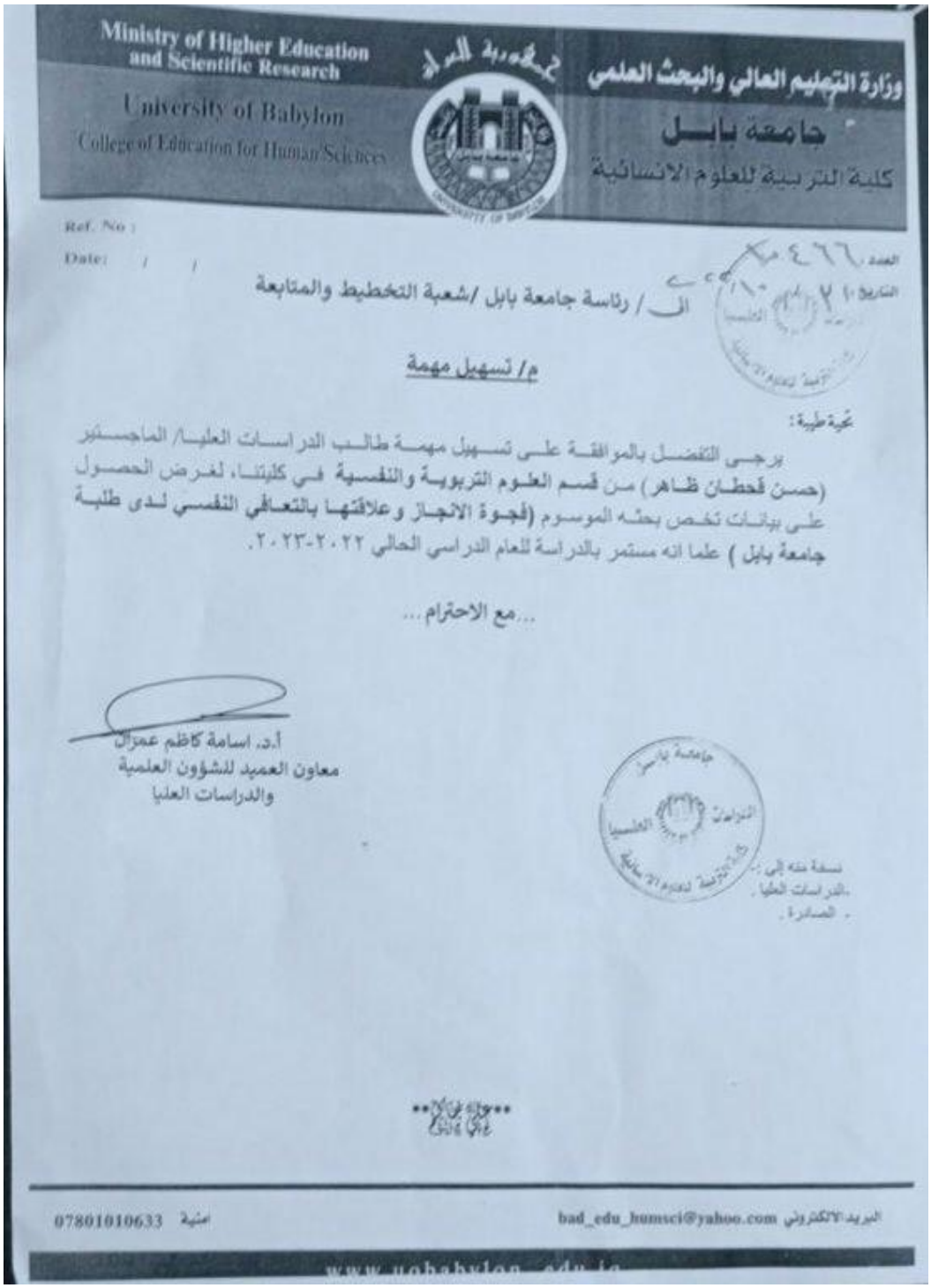
- Urdana, T. (1997): **Achievement gap, past results**, future directions, Greenwich C T: J and I press Inc.
- Van Breda, A. D. (2001): **Resilience Theory**: A Literature Review .Pretoria, South Africa: South African Military Health Service . http://www.academia.edu/19596061
- Vernberg. E, M, ET. All (2006): Intensive Mental Health Services for Children with Serious Emotional Disturbances through a School based", Community-oriented Program, **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, Vol. (11), No. (3): 417-430.
- Wang , Y & Zhang, W, (2012) : Teacher communication activities relevant to student motivation: Classroom and instructional communication competence, **Journal of Edu- cational Psychology**, 80, 13–43.
- Wang, L., & Byram, M. (2011): 'But when you are doing your exams it is the same as in China' – Chinese students adjusting to western approaches to teaching and learning**. Cambridge Journal of Education**, 41(4), 407–424
- waug , Fredrickson, Taylor, (2008): **The neural correlates of trait resilience when anticipating and recovering from threat**,p.p
- Werner, D. F.(1997): **Dictionnaire de la Psychologie**. France : Librairie Générale Française.
- William(2000): **evelandjr.diertram a. scheufel**, connecting news media gap in knowledge and partition communication
- Wilson, L, (2002) : Risk and resitance factors and adjustment in maternal caregivers pf children with serious mental disorders (Unpublished Doctoral Disserttion), the Fifhving Institute, USA.
- Zack, Michael,H (1999):D**evelopinga knowledgeshrategy**" calfornia mana gment R eview "

❖ Zimmerman, B. J. (2000): **Attaining self-regulation**: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), Handbook of self-regulation (pp. 13–39).

الملاحـــــــق

ملحق (1)

كتاب تسهيل مهمة



Ministry of Higher Education and Scientific Research
University of Babylon
College of Education for Human Sciences

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل
كلية التربية للعلوم الانسانية

Ref. No :
Date: / /

العدد: ٤٦٦٦
التاريخ: ٢٠٢٢/١٠/١٠

الى / رئاسة جامعة بابل /شعبة التخطيط والمتابعة

م/ تسهيل مهمة

تحية طيبة:

يرجى التفضل بالموافقة على تسهيل مهمة طالب الدراسات العليا/ الماجستير (حسن قحطان ظاهر) من قسم العلوم التربوية والنفسية في كليتنا، لغرض الحصول على بيانات تخص بحثه الموسوم (فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة جامعة بابل) علما انه مستمر بالدراسة للعام الدراسي الحالي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

...مع الاحترام...

أ.د. اسامة كاظم عمران
معاون العميد للشؤون العلمية
والدراسات العليا

نسخة منه إلى :
- الدراسات العليا .
- الصادرة .

البريد الالكتروني bad_edu_humsci@yahoo.com
اضبة 07801010633
www.uobabylon.edu.iq

ملحق (2)

اسماء السادة المحكمين على مقياسي البحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	الجامعة	الكلية	القسم	التخصص
1	ا.د	احمد عبد الحسين الازيرجاوي	كربلاء	كلية التربية للعلوم الانسانية		علم نفس الشخصية
2	ا.د	رجاء ياسين عبد الله	كربلاء	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي
3	ا.د	عبد الرزاق محسن	العراقية	كلية التربية الجامعة العراقية	قسم علم النفس	علم النفس التربوي
4	ا.د	عبد السلام جودت	بابل	كلية التربية	قسم التربية الخاصة	القياس والتقويم
5	ا.د	عدنان مارد المكصوصي	واسط	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي
6	ا.د	علي حسين المعموري	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس المعرفي
7	ا.د	علي صكر جابر	القادسية	كلية التربية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي
8	ا.د	علي عودة محمد	بغداد	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	مركز البحوث النفسية	علم النفس العام
9	ا.د	علي محمود الجبوري	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس السريري
10	ا.د	عماد حسين عبد المرشدي	بابل	كلية التربية الاساسية	قسم التربية الخاصة	علم النفس النمو
11	ا.د	محمد انور محمود	بغداد	كلية التربية ابن رشد	قسم العلوم التربوية والنفسية	القياس والتقويم
12	ا.م.د	اسعد عبد حسن التميمي	بغداد	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي
13	ا.م.د	حوراء عباس كرماش	بابل	كلية التربية الاساسية	قسم التربية الخاصة	علم النفس التربوي
14	ا.م.د	حيدر طارق كاظم	بابل	كلية التربية الاساسية	قسم التربية الخاصة	احصاء تربوي
15	ا.م.د	خالد جمال جاسم	بغداد	كلية التربية ابن رشد	قسم العلوم التربوية والنفسية	قياس وتقويم
16	ا.م.د	خضر عباس غيلان	المستنصرية	كلية التربية	قسم الارشاد النفسي	الارشاد النفسي
17	ا.م.د	سعد محمد جاسم	بغداد	كلية التربية ابن رشد	قسم الاداب	ارشاد تربوي
18	ا.م.د	صادق كاظم جريو	بابل	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس النمو
19	ا.م.د	صافي عمال صالح	الانبار	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي
20	ا.م.د	عبدالله حميد العتابي	واسط	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية	القياس والتقويم

					والنفسية	
21	ا.م.د	علي حسين الحلو	بغداد	كلية التربية ابن رشد	كلية التربية ابن رشد	علم النفس العام
22	ا.م.د	علي عباس اليوسفي	الكوفة	كلية التربية للبنات	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي
23	ا.م.د	فاطمة عباس الجواري	بغداد	كلية التربية للعلوم الانسانية	قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي
24	ا.م.د	نورس شاكر عبيد	بابل	كلية التربية الاساسية	قسم التربية الخاصة	علم النفس الشخصية
25	ا.م.د	هشام مهدي كريم	القادسية	كلية التربية	قسم العلوم التربوية ونفسية	علم النفس التربوي

ملحق (3)

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربية والنفسية
الدراسات العليا / ماجستير علم النفس التربوي

استبانة آراء المحكمين حول صلاحية فقرات مقياس فجوة الانجاز

الأستاذ الفاضل الدكتور.....المحترم

تحية طيبة... وبعد

يروم الباحث أجراء بحثه الموسوم بـ (فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة) وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات العلاقة لمفهوم فجوة الانجاز ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس فجوة الإنجاز (Achievement Gap) وقد أعتمد الباحث انموذج نيكولس (Nicholls: 1989) والذي عرف فجوة الانجاز بأنها تصورات متباينة لدى الأفراد بوجود صعوبات امام تحقيق الأهداف، والاستغراق في النشاط، وتحمل الضغوط من أجل تحقيق الذات (Nicholls، 1989:328) .

وحدد نيكولس مفهوم فجوة الانجاز ثلاثة مجالات (الاداء- اتقان العمل - تجنب الصعوبات) حيث تتوزع على (32). وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة وسعة إطلاع في هذا المجال، نود الإفادة من أرائكم السديدة في الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، و إذا كانت الفقرات تحتاج إلى تعديل، فيرجى اقتراح التعديل المناسب .

مع فائق الشكر والامتنان والاحترام

المشرف
م.د مصطفى عامر جبار

الباحث
حسن قحطان ظاهر

المجال الاول: الأداء (Performance) :هو الانهماك في مهمة معينة بصورة أفضل من الاخرين بل والتفوق عليهم حيث يركز الفرد على اظهار كفاية ذاته وإخفاء ضعف قدراته (Nicholls،1989:328).

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اشعر بالفخر عندما انجز بنفسي ما اريد.			
2	اسعى لأثبات ذاتي مهما كانت الضغوط.			
3	استطيع تحقيق حاجاتي الشخصية بنفسي لتجاوز الشعور بالضعف.			
4	أنجز اي عمل اكلف به حتى لو فاق قدراتي الشخصية.			
5	أرغب في تحقيق مهام لم ينجزها الاخرين.			
6	انافس زملائي ممن يعدون أنفسهم أكثر كفاءة مني .			
7	أبذل قصارى جهدي للعمل المكلف به .			
8	أبذل قصارى جهدي لأتفوق على من ينافسني.			
9	أنا حريص على تطوير ادائي العلمي .			
10	أتطلع بصفة مستمرة لتطوير ذاتي علمياً .			

المجال الثاني: اتقان العمل (Work Perfection) : التمكن من أتقان المهمة والاصرار على تعلم ما هو ضروري من أجل الإنجاز والرغبة في تطوير القدرات في سياق العمل والتركيز على الكفاية المدركة وأدراك الفرد لخبرات جديدة باعتبارها فرصة لاكتساب المعرفة لأتقان المعلومات (Nicholls، 1989:328)

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	عندما احقق هدفا ما فأنه يدفعني لتحقيق أهداف أخرى.			
2	أنظم وقتي وأنجز أعمالي بدقة .			
3	ابحث عن معلومات متنوعة حتى احقق ما اريد بأفضل صورة وبأسرع وقت.			
4	أتحمل الألالم والمصاعب للحصول على ما اريد .			
5	اواصل اداء واجباتي رغم الصعوبات التي تواجهني.			
6	أشعر بتقدير عالي للذات عندما اكتسب خبرات جديدة.			
7	أبذل قصارى جهدي لفهم الموضوع الدراسي بشكل متقن .			
8	عندما أقوم بعمل شيء مهم لن اتوقف عنه حتى اكمله .			
9	أتواصل مع زملائي ذوي الإنجاز المرتفع .			
10	التزم الدقة في اداء اي عمل من الاعمال.			
11	حين ازاول واجباتي واعمالي المختلفة اعتني بها الى حد كبير .			

المجال الثالث : تجنب الصعوبات (Avoidant of Difficulties) : يشير الى أمكانية الفرد على أنجاز المهام والاعمال المختلفة بأقل مجهود ووقت ممكن مستبعدا بذلك مشاعر التوتر ،الفشل ،الضعف والشك بالكفاءة الذاتية التي يضيفها الاخرون حين مراقبتهم له حيث التقليل من شأنه بأنجاز العمل (Nicholls،1989:328)

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	عندما أشك بقدرتي للقيام بعمل ما فآني لن افعله .			
2	أحـــاول تجنـــب مواجهـــة الصـــعاب والتحديات .			
3	أعمل بجد لكي اتحاشى نظرات الاخرين لي .			
4	أتجنب الانشطة التي يرافقها احتمال ضئيل للأذى .			
5	انزعج من مراقبة زملائي لي أثناء قيامي بعمل ما.			
6	ابتعد عن مناقشة الآراء المختلفة مع زملائي تجنباً للمشاكل.			
7	أشعر انـي لا ابذل جهداً عند قيامي بالأعمال والمهام مقارنة مع الاخرين .			
8	أشعر بأني أستغل الوقت بشكل مثالي حين اقوم بعمل ما .			
9	احب أنجاز العمل لوحدي تجنبا لتساؤلات زملائي.			
10	أبتعد عن المواقف التي تتطلب الجرأة .			
11	أتعامل بحذر في مواجهة التحديات .			

ملحق (4)

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربية والنفسية
الدراسات العليا / ماجستير علم النفس التربوي

مقياس فجوة الانجاز المستعمل للتحليل الإحصائي

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة
تحية طيبة :

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أرائك تجاه بعض المواقف الحياتية ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة (∕) تحت البديل الذي تراه مناسبا والذي يمثل اختيارك ، علما لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص :	علمي :		أنساني :	
الجنس :	ذكر :		أنثى :	

جزيل الشكر و التقدير

المشرف
م.د مصطفى عامر جبار

طالب الماجستير
حسن قحطان ظاهر

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدآ
1	اشعر بالفخر عندما انجز بنفسي ما اريد					
2	اسعى لأثبات ذاتي مهما كانت التحديات					
3	استطيع تحقيق حاجاتي الشخصية بنفسي لتجاوز ما يشعرني بالضعف.					
4	أنجز اي عمل اكلف به حتى لو فاق قدراتي الشخصية.					
5	أرغب في تحقيق مهام لم ينجزها الاخرين.					
6	انافس زملائي ممن يعدون أنفسهم أكثر كفاءة مني.					
7	أبذل قصارى جهدي للعمل المكلف به .					
8	أبذل قصارى جهدي لأتفوق على من ينافسني.					
9	أنا حريص على تطوير خبراتي ومعلوماتي .					
10	أتطلع بصفة مستمرة لتطوير ذاتي علمياً .					
11	عندما احقق هدفا ما فأنه يدفعني لتحقيق أهداف أخرى.					
12	أنظم وقتي وأنجز أعمالي بدقة .					
13	ابحث عن معلومات متنوعة حتى احقق ما اريد بأفضل صورة وبأسرع وقت.					
14	أتحمل الألام والمصاعب للحصول على ما اريد.					
15	اواصل اداء واجباتي رغم الصعوبات التي تواجهني .					
16	أشعر بتقدير عالي للذات عندما اكتسب خبرات جديدة.					
17	أبذل قصارى جهدي لفهم الموضوع الدراسي					

	بشكل متقن .					
18	عندما أقوم بعمل شيء مهم لن اتوقف عنه حتى اكمله .					
19	أتواصل مع زملائي ذوي الإنجاز المرتفع .					
20	التزم الدقة في اداء اي عمل من الاعمال.					
21	حين ازاول واجباتي واعمالي المختلفة اعتني بها الى حد كبير .					
22	عندما أشك بقدرتي للقيام بعمل ما فآني لن افعله.					
23	أحاول تجنب مواجهة الصعاب والتحديات .					
24	أعمل بجد لكي اتحاشى نظرات الاخرين لي .					
25	أتجنب الانشطة التي يرافقها احتمال ضئيل للأذى .					
26	أتضايق من مراقبة زملائي لي أثناء قيامي بعمل ما.					
27	ابتعد عن مناقشة الآراء المختلفة مع زملائي تجنباً للمشاكل.					
28	أشعر اني لا ابذل جهداً عند قيامي بالأعمال والمهام مقارنة مع الاخرين .					
29	أشعر بأني أستغل الوقت بشكل مثالي حين اقوم بعمل ما .					
30	احب أنجاز العمل لوحدي تجنبا لتساؤلات زملائي وتقييمهم لي .					
31	أبتعد عن المواقف التي تتطلب الجرأة .					
32	أتعامل بحذر في مواجهة التحديات .					

ملحق (5)

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربية والنفسية
الدراسات العليا / ماجستير علم النفس التربوي

مقياس فجوة الانجاز بصيغته النهائية

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة
تحية طيبة :

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أرائك تجاه بعض المواقف الحياتية ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسبا والذي يمثل اختيارك ، علما لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص : علمي : ☐ أنساني : ☐

الجنس : ذكر : ☐ أنثى : ☐

جزيل الشكر و التقدير

المشرف
م.د مصطفى عامر جبار

طالب الماجستير
حسن قحطان ظاهر

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدآ
1	اشعر بالفخر عندما انجز بنفسي ما اريد					
2	اسعى لأثبات ذاتي مهما كانت التحديات					
3	استطيع تحقيق حاجاتي الشخصية بنفسي لتجاوز ما يشعرني بالضعف.					
4	أنجز اي عمل اكلف به حتى لو فاق قدراتي الشخصية.					
5	أرغب في تحقيق مهام لم ينجزها الاخرين.					
6	انافس زملائي ممن يعدون أنفسهم أكثر كفاءة مني.					
7	أبذل قصارى جهدي للعمل المكلف به .					
8	أبذل قصارى جهدي لأتفوق على من ينافسني.					
9	أنا حريص على تطوير خبراتي ومعلوماتي .					
10	أتطلع بصفة مستمرة لتطوير ذاتي علمياً .					
11	عندما احقق هدفا ما فأنه يدفعني لتحقيق أهداف أخرى.					
12	أنظم وقتي وأنجز أعمالي بدقة .					
13	ابحث عن معلومات متنوعة حتى احقق ما اريد بأفضل صورة وبأسرع وقت.					
14	أتحمل الألام والمصاعب للحصول على ما اريد.					
15	اواصل اداء واجباتي رغم الصعوبات التي تواجهني .					
16	أشعر بتقدير عالي للذات عندما اكتسب خبرات جديدة.					
17	أبذل قصارى جهدي لفهم الموضوع الدراسي					

	بشكل متقن .					
18	عندما أقوم بعمل شيء مهم لن اتوقف عنه حتى اكمله .					
19	أتواصل مع زملائي ذوي الإنجاز المرتفع .					
20	التزم الدقة في اداء اي عمل من الاعمال.					
21	حين ازاول واجباتي واعمالي المختلفة اعتني بها الى حد كبير .					
22	عندما أشك بقدرتي للقيام بعمل ما فآني لن افعله.					
23	أحاول تجنب مواجهة الصعاب والتحديات .					
24	أعمل بجد لكي اتحاشى نظرات الاخرين لي .					
25	أتجنب الانشطة التي يرافقها احتمال ضئيل للأذى .					
26	أتضايق من مراقبة زملائي لي أثناء قيامي بعمل ما.					
27	ابتعد عن مناقشة الآراء المختلفة مع زملائي تجنباً للمشاكل.					
28	أشعر بأني أستغل الوقت بشكل مثالي حين اقوم بعمل ما .					
29	احب أنجاز العمل لوحدي تجنبا لتساؤلات زملائي وتقييمهم لي .					
30	أبتعد عن المواقف التي تتطلب الجرأة .					
31	أتعامل بحذر في مواجهة التحديات .					

ملحق (6)

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربية والنفسية
الدراسات العليا / ماجستير علم النفس التربوي

استبانة آراء المحكمين حول صلاحية مقياس التعافي النفسي

الأستاذ الفاضل الدكتور .....المحترم

تحية طيبة... وبعد

يروم الباحث أجراء بحثه الموسوم بـ (فجوة الانجاز وعلاقتها بالتعافي النفسي لدى طلبة الجامعة) وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات العلاقة لمفهوم التعافي النفسي ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس للتعافي النفسي(psychology recovery) وقد اعتمد الباحث نظرية التوسيع والبناء للانفعالات لفريدريكسون (باربرا فريدريكسون) والتي عرفت التعافي النفسي بأنه المقدرة على مقاومة التأثر بالضغوط والتخلص من بعض الصدمات وتجاوز الاضطرابات والشفاء منها ومن ثم التأقلم والتصدي ومواجهة الضغوط والنكبات ان حدثت بالمستقبل (فريدر يكسون ،1998: 150) ، وحددت باربرا فريدريكسون مفهوم التعافي النفسية خمسة مجالات (الرضا عن الحياة - بناء الشخصية - العلاقات مع الأخرين - التغيرات الروحية والدينية- المرونة النفسية) حيث توزع على (38) فقرة

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة وسعة إطلاع في هذا المجال نود الإفادة من أرائكم السديدة في الحكم على مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله، و إذا كانت الفقرات تحتاج إلى تعديل، فيرجى اقتراح التعديل المناسب .

مع فائق الشكر والامتنان والاحترام

المشرف
م.د مصطفى عامر جبار

الباحث
حسن قحطان ظاهر

المجال الاول : الرضا عن الحياة : هو اتجاه الفرد الايجابي العام عن الحياة والذي يعبر عن حسن التعامل معها وفهمها والاستمتاع بها وتقدير قيمتها (فريدر يكسون ،1998: 150).

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	لدي قدرة على تحقيق النجاح في الحياة .			
2	عندما أنظر لنفسي آلان ،أرى أنني حققت شيئآ مرضيآ .			
3	أشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة .			
4	حياتي تتجه نحو الافضل .			
5	أشعر بالسعادة عندما أحصل على درجات عالية .			
6	أستطيع مواجهة المحن والشدائد التي تواجهني .			
7	أشعر بالاطمئنان لوجود هدف في حياتي .			
8	أهتم بأمر التقدم في الحياة .			
9	أتابع سيرة حياة الاشخاص الناجحين .			

المجال الثاني : بناء الشخصية: شعور الفرد بتغيرات ايجابية في ادراك الذات والاحساس بجوانب قوة الشخصية والثقة بالذات وجدارتها وقدرتها على ادارة الضغوط ومواجهتها في المواقف المختلفة والمحتملة مستقبلا (فريدر يكسون ،1998: 150).

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	استطيع الاعتماد على قدراتي ومهاراتي في إدارة أمور حياتي .			
2	أرى أني قادر على التكيف مع المواقف الضاغطة			
3	أعبر عن رأيي وان كان يعارض رأي زملائي.			
4	عندما اقوم بعمل شيء مهم لن اتوقف عنه حتى أكمله.			
5	أتقبل النقد ولا ارى في ذلك حرجاً .			
6	أثق بنفسي حتى في الظروف الصعبة .			

المجال الثالث : العلاقات مع الأخرين : ادراك حدوث تغيرات ايجابية في العلاقات مع الاخرين بتعميق الصلات والتقارب معهم ومعرفة اهمية وجود العلاقات الاجتماعية مع من حولنا وتقدير قيمتهم وحماية الذات من التعرض للأساءة ممن يحيطون بنا (فريدر يكسون ،1998: 150).

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	لدي علاقات جيدة مع افراد اسرتي.			
2	أستطيع التواصل مع الاخرين بشكل جيد.			
3	أتسامح مع من يسبب لي مشكلة ما .			
4	أنا أعتبر نفسي صديق للأخرين.			
5	أتقبل فكرة وجود أشخاص لا يتقبلون وجودي.			
6	أشعر بالانسجام مع افراد اسرتي .			
7	أقلق بشأن ما يقوله زملائي عني .			
8	يصفني زملائي بأني شخص متفائل.			

المجال الرابع : التغيرات الروحية والدينية : حدوث تغير إيجابيي في المعتقدات الروحية من خلال زيادة الاحساس بالمعنى والهدف وتعميق الايمان والقيم الروحية والحفاظ على المعتقدات الدينية(فريدر يكسون ،1998: 150)

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	حياتي لها معنى وقيمة.			
2	أؤمن بما جاء في الكتب الدينية والشرعية.			
3	يزداد شعوري بقيمة ذاتي كلما قدمت مساعدة للأخرين .			
4	لدي حس قوي بتحقيق الأهداف.			
5	أعتقد أنني محظوظ في حياتي .			
6	أؤمن بأن كل ما يحدث لي هو خير من الله .			
7	أشعر بالطمأنينة بأنتمائي الاجتماعي والديني .			

المجال الخامس : المرونة النفسية : القدرة على التكيف مع تحديات وظروف الحياة الصعبة وتشمل النفسية والانفعالية والاجتماعية (فريدر يكسون ،1998: 150).

الرقم	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أعرف العديد من الطرق الفعالة للتكيف مع الازمات .			
2	أتقبل ذاتي كما هي .			
3	لدي القدرة على التكيف مع المواقف والاوقات الصعبة .			
4	اتعافى من الاشياء التي تصدمني بقوة.			
5	أستطيع تحمل المشكلات التي تواجهني لأطول فترة ممكنة .			
6	لدي القدرة على العودة الى التوازن بعد تعرضي للشدائد .			
7	اتمتع بضبط الذات في المواقف الحرجة .			
8	أتقبل الافكار الجديدة التي تغير من واقعي .			

ملحق (7)

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربية والنفسية
الدراسات العليا / ماجستير علم النفس التربوي

مقياس التعافي النفسي المستعمل للتحليل الإحصائي

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة
تحية طيبة :

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أرائك تجاه بعض المواقف الحياتية ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة (✓) تحت البديل الذي تراه مناسبا والذي يمثل اختيارك ، علما لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص :	علمي :		أنساني :	
الجنس :	ذكر :		أنثى :	

جزيل الشكر و التقدير

المشرف
م.د مصطفى عامر جبار

طالب الماجستير
حسن قحطان ظاهر

الرقم	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدآ
1	أمتلك مقومات النجاح في الحياة .					
2	عندما أنظر لنفسي آلان ،أرى أنني حققت شيئاً مرضياً .					
3	أشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة .					
4	حياتي تتجه نحو الافضل .					
5	أشعر بالسعادة عندما أحصل على درجات عالية .					
6	أستطيع مواجهة المحن والشدائد التي تواجهني.					
7	أشعر بالاطمئنان لوجود هدف في حياتي .					
8	أهتم بأمر التقدم في الحياة .					
9	أتابع سيرة حياة الاشخاص الناجحين .					
10	استطيع الاعتماد على قدراتي ومهاراتي في إدارة أمور حياتي .					
11	أرى أني قادر على التأقلم مع الموقف الضاغطة .					
12	أعبر عن رأيي وان كان يعارض رأي زملائي.					
13	عندما اقوم بعمل شيء مهم لن اتوقف عنه حتى أكمله.					
14	أتقبل النقد ولا ارى في ذلك حرجآ .					
15	أثق بنفسي حتى في أصعب الظروف .					
16	لدي علاقات جيدة مع افراد اسرتي.					

17	أستطيع التواصل مع الاخرين بشكل جيد.					
18	أتسامح مع من يسبب لي مشكلة ما .					
19	أنا أعتبر نفسي صديق للأخرين.					
20	أتقبل فكرة وجود أشخاص لا يتقبلون وجودي.					
21	أشعر بالانسجام مع افراد اسرتي .					
22	أقلق بشأن ما يقوله زملائي عني .					
23	يصفني زملائي بأني شخص متفائل.					
24	حياتي لها معنى وقيمة.					
25	أؤمن بما جاء في الكتب الدينية والشرعية.					
26	يزداد شعوري بقيمة ذاتي كلما قدمت مساعدة للأخرين .					
27	لدي حس قوي بتحقيق الأهداف.					
28	أعتقد أنني محظوظ في حياتي .					
29	أؤمن بأن كل ما يحدث لي هو خير من الله .					
30	أشعر بالطمأنينة بأنتمائي الاجتماعي والديني .					
31	أعرف العديد من الطرق الفعالة للتكيف مع الازمات .					
32	أتقبل ذاتي كما هي .					

33	لدي القدرة على التكيف مع المواقف والاوقات الصعبة .					
34	اتعافى من الاشياء التي تصدمني بقوة.					
35	أستطيع تحمل المشكلات التي تواجهني لأطول فترة ممكنة .					
36	لدي القدرة على العودة الى التوازن بعد تعرضي للشدائد .					
37	اتمتع بضبط النفس في المواقف الحرجة .					
38	أتقبل الافكار الجديدة التي تغير من واقعي .					

ملحق (8)

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم العلوم التربية والنفسية
الدراسات العليا / ماجستير علم النفس التربوي

مقياس التعافي النفسي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة
تحية طيبة :

أضع بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن أرائك تجاه بعض المواقف الحياتية ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة و الإجابة عنها بوضع علامة (⁄) تحت البديل الذي تراه مناسبا والذي يمثل اختيارك ، علما لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و إن لا تترك أي فقرة من دون إجابة ، ونود الإشارة إلى إن جميع هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي و لا حاجة لذكر الاسم .

ملاحظة : يرجى تدوين البيانات الآتية:

التخصص :	علمي :		أنساني :	
الجنس :	ذكر :		أنثى :	

جزيل الشكر و التقدير

المشرف
م.د مصطفى عامر جبار

طالب الماجستير
حسن قحطان ظاهر

الرقم	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدآ
1	أشعر بالطمأنينة تجاه الايام القادمة .					
2	حياتي تتجه نحو الافضل .					
3	أشعر بالاطمئنان لوجود هدف في حياتي .					
4	أهتم بأمر التقدم في الحياة .					
5	أتابع سيرة حياة الاشخاص الناجحين .					
6	استطيع الاعتماد على قدراتي ومهاراتي في إدارة أمور حياتي .					
7	أرى أني قادر على التأقلم مع الموقف الضاغطة .					
8	أعبر عن رأيي وان كان يعارض رأي زملائي.					
9	عندما اقوم بعمل شيء مهم لن اتوقف عنه حتى أكمله.					
10	أتقبل النقد ولا ارى في ذلك حرجآ .					
11	أثق بنفسي حتى في أصعب الظروف .					
12	لدي علاقات جيدة مع افراد اسرتي.					
13	أستطيع التواصل مع الاخرين بشكل جيد.					
14	أتسامح مع من يسبب لي مشكلة ما .					
15	أنا أعتبر نفسي صديق للأخرين.					
16	أتقبل فكرة وجود أشخاص لا يتقبلون وجودي.					

17	أشعر بالانسجام مع افراد اسرتي .					
18	يصفني زملائي بأني شخص متفائل.					
19	حياتي لها معنى وقيمة.					
20	أؤمن بما جاء في الكتب الدينية والشرعية.					
21	يزداد شعوري بقيمة ذاتي كلما قدمت مساعدة للأخرين .					
22	لدي حس قوي بتحقيق الأهداف.					
23	أعتقد أنني محظوظ في حياتي .					
24	أؤمن بأن كل ما يحدث لي هو خير من الله .					
25	أشعر بالطمأنينة بأنتمائي الاجتماعي والديني .					
26	أعرف العديد من الطرق الفعالة للتكيف مع الازمات .					
27	أتقبل ذاتي كما هي .					
28	لدي القدرة على التكيف مع المواقف والاوقات الصعبة .					
29	اتعافى من الاشياء التي تصدمني بقوة.					
30	أستطيع تحمل المشكلات التي تواجهني لأطول فترة ممكنة .					
31	لدي القدرة على العودة الى التوازن بعد تعرضي للشدائد .					

32	اتمتع بضبط النفس في المواقف الحرجة .					
33	أتقبل الافكار الجديدة التي تغير من واقعي .					

Abstract

The current research aims to identify:

1- Achievement gap for university students.

2- Psychological recovery for university students.

3 - The correlation between the achievement gap and psychological recovery for university students.

4- Significance of differences in the correlation between the achievement gap and psychological recovery for university students according to Sex (male, female) and specialization (scientific, human)

The current research is determined by the students of the University of Babylon according to Sex (male, female) and specialization (scientific, human). For the academic year (2022-2023).

The research community included (26558) male and female students, and the final application sample consisted of (378) male and female students who were chosen according to the random stratified method with proportional distribution. To achieve the objectives of the research, the researcher built an achievement gap scale based on the Nichols model (Nicholls, 1989). It was presented to a group of specialized arbitrators to judge the validity of its paragraphs, and then extracted its psychometric characteristics from (truth and reliability). After the scale became in its final form, the researcher applied it to the research sample of (378) male and female students, and the researcher built a psychological recovery scale based on Fredrickson's theory (Fredrickson, 1998). It was also presented to a group of arbitrators, and its psychometric characteristics were extracted from (validity and reliability), then the researcher applied it to the final research sample.

After completing the application, the researcher used the appropriate statistical methods to analyze the data, using the statistical bag for social sciences, and the results of the research showed the following:

1- University students have an achievement gap.

2- University students enjoy psychological recovery.

3- The results indicated that there is a negative correlation between the achievement gap and psychological recovery.

4- There are no statistically significant differences in the correlation between the achievement gap and psychological recovery according to the variable of Sex (male, female) and specialization (scientific - human).

In the light of these results, the researcher made some recommendations and proposals, as shown in the fourth chapter.

Republic of Iraq
Ministry Of Higher Education
And Scientific Research
University of Babylon
College of Education
for Human Science
Department of Educational and
Psychological Sciences

Achievement gap and its relationship to Psychological recovery For university students

AThesis Submitted to
The Council of The College of Education for Human Sciences at University of Babylon in partial Fulfillment for the Degree of Master of Philosophy in Education (Educational Psychology).

BY

Hassan Qahtan Daher

SUPERVISED BY

D.r

Mostafa Amer Jabbar

2023 A.D. 1445 A.H.