



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

اتساق الذات وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة

بحث مقدم إلى

مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة بابل

كجزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في اختصاص العلوم

التربوية والنفسية

من قبل الطالبة

زهراء رعد لطيف

بإشراف

م.م رواء سامي علي

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

﴿ قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي * وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي *
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِنْ لِسَانِي * يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴾

صَدَقَ اللّٰهُ العَلِيِّ العَظِيمِ

سورة طه: الآية (٢٥-٣٨)

الإهداء

الى: فخر الكائنات وافضل الانبياء وآله الطيبين الطاهرين

محمد آل المصطفى (ص)

من حملتني وهنا على وهن وسهرت على راحت

أمي العزيزة

فقيد قلبي وعزوتي في الحياة والى روحه الطاهر

أبي العزيز

الى اخواني واخواتي حبا وتقديرا

الى كل من علمني حرفا وانا به طريقي

اساتذتي الكرام

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

زهراء

شكر و امتنان

الحمد لله رب العالمين , الشايفي , الكايفي , المعاييفي , والصلاة والسلام على سيد

المخلق محمد بن عبد الله (صلى الله عليه واله وسلم)

يسر الباحثة وقد شارفت على الانتهاء من بحثها ان تتقدم بجزيل الشكر وعظيم

الامتنان الى الاستاذ مرءء سامي علي المشرف على البحث لجهوده ونصائحه

وتوجيهاته , داعيةً الباري عز وجل ان يحفظه ويمن عليه بالصحة والعافية .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى اعضاء لجنة المحكمين لما قدموه لي من توجيهات

سديدة، اذ لم يبخل أحد منهم في تقديم أية مشورة علمية .

وتقف الكلمات عاجزة للتعبير عن الشكر والامتنان الى والدتي الحبيبة وأخوتي

لما تحملوه من عناء طيلة فترة الدراسة وما قدموه من حنان وتشجيع ومساندة .

زهراء

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

١- اتساق الذات لدى طلبة الجامعة.

٢- الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.

٣- العلاقة الارتباطية بين اتساق الذات والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.

وتكونت عينة البحث من (٣٠) طالب وطالبة موزعه على كلية التربية للعلوم الإنسانية قسم العلوم التربوية والنفسية في جامعه بابل ولقياس اتساق الذات اعتمد البحث الحالي على مقياس (عيسوي، ١٩٩٠: ٢٥٤) الذي يتكون من (٤٠) فقرة تعبر عن اتساق الذات جمعت من مقاييس واستبيانات مختلفة وفي البحث الحالي تم التأكد من الصدق وبلغت نسبة الاتفاق بين الخبراء %١٠٠ وتم استخراج الثبات حيث بلغ معامل الثبات

(٠,٩١) ولقياس الصمود النفسي اعتمدت الباحثة على مقياس (عاشور، ٢٠١٧) الذي يتكون من (٣٤) فقرة وبعد التحقق من الصدق صدرت نسبة الاتفاق بين الخبراء %١٠٠ وقد بلغ معامل الثبات (٠,٧٠) ولمعالجه البيانات الإحصائية استخدم الوسط الحسابي وقد ظهرت النتائج ان هنالك فرق بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي ولصالح الوسط الحسابي الافراد العينة في كل من اتساق الذات والصمود النفسي ودلت النتائج على وجود علاقة موجبه بين اتساق الذات والصمود النفسي لدى افراد العينة.

ثبت المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	العنوان
ب	الآية
ج	الاهداء
د	الشكر والامتنان
هـ	مستخلص البحث
و-ز	ثبت المحتويات
ز	ثبت الجدول
ز	ثبت الملاحق
الصفحة	الفصل الاول : التعريف بالبحث
٣-٢	مشكلة البحث
٦-٤	اهمية البحث
٦	اهداف البحث
٦	حدود البحث
٨-٧	تحديد المصطلحات
الصفحة	الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة
١٥-١٠	المحور الاول : الاطار النظري
١٢-١٠	اولاً : اتساق الذات
١٥-١٢	ثانياً : الصمود النفسي
١٨-١٥	المحور الثاني : دراسات سابقة
١٦-١٥	اولاً : دراسات سابقة تناولت اتساق الذات
١٧-١٦	ثانياً : دراسات سابقة تناولت الصمود النفسي
١٨	ثالثاً : جوانب الافادة من الدراسات السابقة
الصفحة	الفصل الثالث : منهج البحث واجراءاته
٢٠	منهج البحث
٢٠	مجتمع البحث
٢١-٢٠	عينة البحث
٢٤-٢١	اداتا البحث
٢٤	التطبيق النهائي للأداة
٢٥-٢٤	الوسائل الاحصائية
الصفحة	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها

٢٨-٢٧	عرض النتائج النتائج
٢٨	الاستنتاجات
٢٩	التوصيات
٢٩	المقترحات
٣٢-٣٠	المصادر
٤٣-٣٣	الملاحق

ثبت الجدول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
٢٠	اراء المحكمين على مقياس اتساق الذات	١
٢١	اراء المحكمين على مقياس الصمود النفسي	٢
٢٢	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير اتساق الذات	٣
٢٣	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير الصمود النفسي	٤
٢٧	قيمة معامل الارتباط بين متغيري اتساق الذات والصمود النفسي	٥

ثبت الملاحق

الصفحة	الملحق	رقم الملحق
٣٣	اسماء السادة المحكمين الذين استعانت بهم الباحثة	١
٣٥-٣٤	مقياس اتساق الذات بصيغته الاولى	٢
٣٧-٣٦	مقياس اتساق الذات بصيغته النهائية	٣
٤٠-٣٨	مقياس الصمود النفسي بصيغته الاولى	٤
٤٣-٤١	مقياس الصمود النفسي بصيغته النهائية	٥

الفصل الأول

التعريف بالبحث

- ❖ أولاً: مشكلة البحث
- ❖ ثانياً: أهمية البحث
- ❖ ثالثاً: اهداف البحث
- ❖ رابعاً: حدود البحث
- ❖ خامساً: تحديد المصطلحات

التعريف بالبحث:

١. مشكلة البحث:

تعد مشكلة اتساق الذات والصمود النفسي من الموضوعات التي يتناولها علم النفس الشخصية والتربوي وعلى الرغم من الابحاث الكثيرة التي تناولت هذأين الموضوعين من بعض جوانبهما وعلاقتهما بالسلوك فما تزال كثير من تفاعلاتهما وآثارهما تحتاج إلى المزيد من البحث والتدقيق ولاسيما مع تزايد التعقد في مظاهر الحياة الاجتماعية والعلاقات البشرية وقضايا التنشئة والتكوين المتعلقة بالكائن البشري.

يُعدُّ "اتساق الذات " أحد السمات المهمة في شخصية الفرد وانخفاض درجته يعني أنَّ الفرد غير متسق مع ذاته وهذا يؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية بارزة عند عدد من الطلبة، لذلك يؤدي افتقاد اتساق الذات لدى الأفراد الى زيادة معاناتهم وخاصة في بيئتي العمل والتعليم ، حيث تتسبب بزيادة الاجهاد الذاتي مما يولد شعورا بالاستنزاف الانفعالي وانخفاضا في الإدراك بالإنجازات الشخصية ، ومن ثم انهيار لعزيمته مما يولد انخفاض مصادر الطاقة الانفعالية والبدنية المتاحة للفرد (Maslach, Schaufeli & Leiter,2001:379).

واشاره دراسة (Gerritsen,Jonenelis,Steveink,Oms,Ribbe, ٢٠٠٥) الى ان الافتقاد الذات يعد موشرا للبلاد النفسية،وهي حالة من الانخفاض في السلوك الإرادي الهادف وغياب سلوك المبادرة الذاتية،مما يؤثر على الفرد لنوعيته حياته وتحديد مستوى رضاه (١٤١-١٣٥ :Gerritsen٢٠٠٥)

(Jonenelis,Steveink,Oms,Ribbe

وتوصلت نتائج دراسة فايرز (Visser,2012:91) الى ان الشعور بالاكتئاب يستنزف الطاقة الايجابية التي تحتاجها الحيوية مما يضعف (* HRQL جودة الحياة المرتبطة بالصحة) الجسدي HRQL العقلي، والحالة الصحية العامة ان الحيوية الذاتية المنخفضة قد تقضي على(HRQL) وهي حالة متعددة الابعاد، مما يعطي مؤشرات على ان

امتلاك الافراد طاقة واطئة قد يؤدي الى مزاج ضعيف، بحيث تضعف قدرة الفرد على انجاز المهام والاعمال المطلوبة في العمل ، ونفس الشى يتعمق ب(HRQL) الجسدي فان الحيوية المنخفضة لدى الافراد يمكن ان تضعف قدرة الفرد على المشاركة في النشاطات الحيوية مما يؤدي الى تقليل الوقت المخصص للعمل والشعور بصعوبة في اداء المهام كما ينبغي، (Visser,2012:91)).

ويشير الصمود النفسي إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه عند التعرض لضغوط او مواقف عصبية، فضلا عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الايجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة ومن ثم سرعة التعافي والتجاوز السريع للموقف الصادم والعودة إلى الحالة الوظيفية العادية، وعد الموقف الصادم او الضاغط فرصة لتقوية الذات وتحسينها ضد الضغوط والمواقف الصادمة مستقبلا، وكذلك يعني استعادة الفرد توازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل وقد توظف هذه المحن و الصعاب لتحقيق النمو والتكامل، و من ثم هو مفهوم يحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة، وهو عبارة عن قناعة داخلية تتحقق الذات الإنسانية من خلال بالممارسة المنسجمة مع هذه القناعة ، والصامد لا ينتظر مكافآت من الخارج وإنما المكافآت من الذات للذات، فضلا عن بعض المفاهيم التي يتمثل بها الجانب الصحي والنفسي للصمود والذي يلعب دورا كبيرا في تحديد قدرة الطلبة على المواجهة واستعادتهم لتوازنهم بعد تعرضهم للصددمات والتحديات.

تعد مشكلة البحث الحالي من الاطار المهمة التي تعتمد على الاطار النظري والدراسات السابقة والمعاشية الواقعية ومن خلال ما تقدم تتضح مشكلة البحث الحالي في السؤال الاتي (ماهي العلاقة بين اتساق الذات والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة).

٢-١ أهمية البحث: -

تكمن أهمية هذا البحث في تناول متغيري اتساق الذات والصمود النفسي وما يرتبط بهما من مشكلات نفسية ومعرفية وتربوية وتأتي أهمية اتساق الذات الذي هو المعنى المجرد

لإدراكنا لأنفسنا على ضوء علاقاتنا بالآخرين وعلى هذا الأساس فإن اتساق الذات هو النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة متكاملة ومتسقة ومرنة، ويُعدُّ اتساق الذات من العوامل الأساسية للحياة الناجحة ولتحقيق التوافق السليم للفرد، فاتساق ذات الفرد يحدد بدرجة كبيرة سلوكه واتجاهاته ومحور تفكيره ودافعيته، وكذلك إدراكه لنفسه (لذاته)، وإدراك الآخرين له في مواقف الحياة المختلفة.

وهنا لابد من الإشارة الى إن (اتساق الذات) من المكونات الرئيسية لمفهوم الذات الذي يعد حجر الزاوية في الشخصية بحكم وظيفته الأساسية في السعي لتكاملها واتساقها، ليكون الفرد متكيفاً مع بيئته، ولديه هوية تميزه عن الآخرين. (الظاهر ، ٢٠٠٤، ص ٧) .

أذ يشير الاتساق الى العملية التي تتكامل فيها عناصر الشخصية بحيث يقل وجود التعارض بين دوافع وبواعث الفرد وبين قيمه إذ تطلق لفظة الاتساق للدلالة على حالة تتضافر فيها العناصر المتنوعة لشخصية الفرد من أجل تحقيق الانسجام النفسي كما يؤدي أتساق الذات الى التآزر بين جميع حوافز الشخصية وقدرتها الشعورية واللاشعورية بغية الوصول الى هدف واحد أو أهداف متناسقة (بني يونس ، ٢٠٠٤، ص ٤٨٥ - ٥١٨) .

فالانساق يعني توافقا وتناسقا وتكاملا بين الاحتياجات الشخصية والسلوك المتجه نحو هدف في تفاعله مع المحيط. (ملحم ، ٢٠٠١، ص ٢٨) .

فضلا عن ذلك الصمود النفسي الذي يلعب دورا هاما في تحديد مدى قدرة الطلبة على التوافق مع التحديات والمواقف الصعبة التي تواجهه ، وهو من المتغيرات المهمة للوقاية ومقاومة الاثار السلبية للالزامات، وقدرة الطلبة على الصمود النفسي يحكمه التعامل مع الظروف المحيطة والتحكم فيها ، (عبد السميع ، ٢١١٦ : : ٢٤) .

يعد إحدى السمات النفسية التي لا تتأثر بالنوع أو نسبة فقد قسمه الله بين خلقه ووهبه لهم على حد سواء ليغنيهم على تخطي تحديات الا أن الخبرات وتقدير الذات المرتفع والتفكير بصفاء وعقلانية في مواجهة ضغوط الحياتية والتنشئة الاجتماعية السليمة كلها تعمل عواملا وقائية تدعم ظهور الصمود النفسي بنسبة مرتفعة عند مواجهة الضغوط والالزامات (البحيري، ٢٠١١ : ٤٨١) .

يتكون الصمود النفسي تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الطلبة على المواجهة، أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، فالصمود النفسي فرصة وقدرة الطلبة للإبحار بطريقة إيجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط و أحداث الحياة الصادمة مع المحافظة على الهدوء والالتزان النفسي والثبات الانفعالي وسرعة البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعاً الى الاحساس بجودة الحياة وغالبا ما يكون مرتبطاً بالصحة النفسية والايجابية التي تجتمع معا لدعم الصحة النفسية والتكيف مع الحياة (Ungar , ٢٠٠٨ : ٢١٨).

— ومن هنا تبرز مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الآتي:

ماهي العلاقة الارتباطية بين اتساق الذات والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة؟

١-٣ حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي (اتساق الذات وعلاقة بالصمود النفسي) لدى طلبة جامعة بابل كلية التربية للعلوم الانسانية قسم علم النفس الدراسة الصباحية لكلا الجنسين (ذكور - اناث) للعام الجامعي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)

١-٤ اهداف البحث: -

- ١- اتساق الذات لدى الطلبة الجامعة
- ٢- الصمود النفسي لدى الطلبة الجامعة
- ٣- دراسة العلاقة الارتباطية بين اتساق الذات والصمود النفسي.

١-٥ تحديد المصطلحات

توضح الباحثة متغيرات بحثها الحالي توضيحاً علمياً على الآتي:

١- اتساق الذات (Self – Consistency)

تم تعريف هذا المصطلح تعريفات متعددة منها:

تعريف إريكسون (Erikson, 1943):

هي العملية التي تتحكم في الطريقة التي يرى فيها الفرد كل حياته حيث تكون مساعي الفرد قد اكتملت أو قريبة من الاكتمال. (شلتز، ١٩٨٣: ٢٢٢).

تعريف ليكي (Lecky, 1945):

"هي حالة الانسجام أو التوازن بين مكونات الشخص (العقلية، الإنفعالية، الجسدية) وبين ما يحمله من أفكار مسبقة عن ذاته بحيث يحقق له الحفاظ على الذات وعلى تكوين نظام موحد لحمايته". (العبيدي، ٢٠٠٥: ١٦). علماً أن العبيدي قد تبنت تعريف ليكي (Lecky, 1945) ونظريته في أطروحتها عام (٢٠٠٥).

تعريف رزق (١٩٨٧):

"هي العملية التي تتكامل بها عناصر الشخصية بحيث يتمتع وجود التضارب بين الدوافع والبواعث الرئيسة لدى الفرد وبين القيم. فيسود الاتساق بين الطرفين ويقوم الواحد منهما بتدعيم الآخر وتكميله" (رزق، ١٩٨٧: ١١).

إنّ التعريفات السابقة تنظر إلى اتساق الذات على أنه: حالة من الانسجام والتوازن والتآزر بين مكونات الشخصية كتعريف كل من ليكي (Lecky, 1945) و ينظر إلى اتساق الذات

على انه العملية التي تتكامل بها مكونات الشخصية كتعريف كل من إريكسون (Erikson, 1943) ورزق (١٩٨٧) .

التعريف النظري لاتساق الذات فهو:

تبنت الباحثة تعريف اريكسون لأنها تبنت مقياس ونظريته.

التعريف الإجرائي لاتساق الذات فهو:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من طريقة استجابة فقرات مقياس اتساق الذات المستعمل في البحث الحالي .

٢-الصمود النفسي :

تم تعريف هذا المصطلح تعريفات متعددة:

1- Newman 2002 : قدرة الطالب على التوافق مع الاحداث الصادمة والمحن والمواقف الضاغطة ، يظهر الطالب سلوكا توافيقا ايجابيا في مواجهة المحن والصدمات ومصادر الضغط النفسي (Newman, ٢٠٠٢ : ٦٢).

2- Goldstein & Brooks 2004 : قدرة الطالب على التعامل بكفاءة مع الضغوط والكروب ، ومواجهة التحديات اليومية ، والنهوض من العثرات التي تسبب خيبة الامل والاختفاء والصدمات والمحن ، وان يضع الطالب لنفسه اهدافا واقعية واضحة ، وان يحل المشكلات ، ويتعامل ببسر مع الاخرين ويعامل نفسه والاخرين باحترام ورفعة (Brooks & Goldstein , ٢٠٠٤ : ٤٧) .

٣- (ابو حلاوة ٢١١٣ :)القدرة على المحافظة على الإيجابية والتأثير الفعال والتماسك والثبات الانفعالي في الظروف الصعبة او المتحدية مع الشعور بالاستبشار والتفاؤل والاطمئنان الى المستقبل (ابو حلاوة ، ٢١١٣ : ٤) .

التعريف النظري للصمود النفسي :

تبنت الباحثة تعريف (بروكس جولد شتاين) (Goldstein & Brooks 2004) تعريفاً نظرياً كونه تعريف صاحب المقياس الذي تم اعتماده في هذا البحث.

التعريف الاجرائي للصمود النفسي:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على فقرات مقياس الصمود النفسي المستعمل في البحث الحالي .

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

٢-١ الإطار النظري

يقدم الاطار النظري للبحث الحالي محورين الاول عن اتساق الذات والثاني عن الصمود النفسي .

٢-١-١ اتساق الذات (Self – Consistency):

اولاً: نظرية ماسلو

ان الحاجة الاتساق الذات وحمايتها هي الحاجة الوحيدة الأساسية التي ينبغي إشباعها بعد إشباع الحاجات الجسمية والنفسية والاجتماعية وتدفع هذه الحاجة الإنسان إلى تحسين الذات وحاجته إلى التقدير تدفعه دائماً إلى السعي لأحراز المكانة والقيمة الاجتماعية ويعمل حافز اتساق الذات على اشباعها من خلال نجاح الفرد عموماً ومن قدرته على التمسك بمعايير أخلاقية رفيعة (الخالدي، ٢٠٠٢: ٢٧).

ويعرض ماسلو (Maslow) ستة مرتكزات أساسية لاتساق الذات هي:

١- الإدراك الفعال للواقع: الفرد المتسق لذاته يفهم ويقوم قدراته وردود افعاله وما يجري حوله .

٢- المعرفة بالذات: يعرف الفرد حاجاته ودوافعه ومشاعره بدرجة كافية تمنعه من أن يخفيها عن ذاته ويشوهها.

٣- احترام الذات وتقبلها: الفرد المتسق يقدر ذاته ويشعر بأنه مقبول من الآخرين.

٤- ممارسة الضبط الإداري على السلوك: الفرد المتسق مع ذاته يستطيع أن يضبط وأن يوجه سلوكه.

٥- إنشاء العلاقات العاطفية السليمة : الفرد المتسق مع ذاته يستطيع أن يقيم علاقات حميمة مع الآخرين كما ان علاقاته تؤدي إلى الإشباع والمتعة.

٦- الإبداع والانتاجية: الفرد المتسق مع ذاته يستعمل قدراته في نشاط معين وعمل خلاق، ولديه اقبال ايجابي للحياة (العبيدي، ٢٠٠٥: ٥٤).

ثانياً: نظرية ليكي

يرى ليكي صاحب نظرية اتساق الذات، ان فكرة الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به تتحدد في نظام متسق موحد من القيم والمفاهيم التي تحدد شخصية الفرد، التي هي نتاج للخبرات التي مر بها لذلك فان الحاجة الأساسية لدى الفرد هي المحافظة على وحدة هي الذات واتساق قيمها (السلطاني، ٢٠٠٦: ١٢٢) ان جميع مدركات الفرد وسلوكه تكون متسقة مع ذاته. لذا فان وضع فكرة الفرد عن ذاته في موقع مهم في الشخصية. فمن خلال النجاح في العمل يتولد لدى الفرد اتساق لذاته (عامر، ٢٠٠٥: ٣٤). وقد اسهمت فكرة ليكي القائلة: ان اتساق الذات هو القوة الرئيسة المحركة في سلوك الإنسان بشكل أساسي، في تقديم المشورة في مقابلات العلاج النفسي وفي عمليات تغيير سلوك الافراد (William، ١٩٨٨: ١).

و يرى ليكي ايضاً ان الأفراد الذين يسعون إلى تحقيق ذواتهم غالباً ما يندشون الخبرات الجديدة أو التحديات في الحياة لانهم يتمتعون بالخبرات الانفعالية المصاحبة لهذه الخبرات الجديدة (الكناني، ١٩٩٢: ١٨٢) وعليه ان اتساق الذات يتكون من تجارب الفرد واحتكاكه بالواقع، كما يتكون نتيجة للعلاقات والأحكام والتقدير التي يتلقاها الفرد من الافراد الآخرين المحيطين به، وعليه نستطيع القول إن اتساق الذات هو نتاج عمليات التفاعل الاجتماعي، بمعنى أن اتساق الذات لا يظهر الا عندما يكون الفرد اجتماعياً ومن ثم فإن " اتساق الذات" لا ينمو الا على ضوء إطار العالقات الاجتماعية (دويدار، ١٩٩٢: ١٣)

أولاً: النظرة الوجودية

من الأفكار التي تؤكد عليها الوجودية هي فكرة (الوحدة غير قابلة للتفكك) وهي ما يطلق عليها الوجوديون مصطلح (الوجود في العالم).

وتتفق النظريات الوجودية على مجموعة من الأسس الفلسفية استندت إليها الكثير من الدراسات التي تناولت موضوع "الصمود النفسي" وانتقدت هذه النظريات على أن الإنسان سعى دائماً للبحث عن وجوده في الحياة، وأن بُنْتَه الاجتماعية والاقتصادية والسياسية في تغير مستمر، لذا تركز هذه النظريات على تحلل وجود الفرد في عالم معقد.

ويرى فرانكل أن الوجودية تعني "محاولات" الشخص أيسح بوجوده من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى أعماله الخاصة لقيمه ومبادئه، وعلى ضوء ذلك ترى هذه النظرية أن الأفراد قادرون على مواجهة الظروف الصعبة وتحول حوادث الحياة المجهدة إلى احتمالات وفروض لمصلحتهم، فالبشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت، وطبقاً لهذا فإن الفرد الذي يتحمل درجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض فإن له بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يمرض عند تعرضه لنفس الدرجة من الضغوط.

إن مفهوم الصمود النفسي طبقاً للنظرية الوجودية يمكن تفسيره على أنه تحمل مسئولية الفعل والقرار الحر باعتماد العقل عن طريق تحمل الأحداث الضابطة ومواجهتها من خلال وجود هدف للحياة (حازم منصور، ٢٠٠٩: ٥).

ثانياً: نظرية ريتشاردسون (Richardson, ٢٠٠٢):

اسمها بنظريات ما وراء الصمود والمرونة الارتدادية of Metatheory

Resiliency & Resilience ، وتطورت على مدار ثالث موجات مختلفة.

١- فالموجة الاولى: تهتم بالتعرف على تحديد خصائص الافراد الذين يواجهون الاضطرابات وتركز على العوامل والخصائص الذاتية والبيئية التي ترتبط بالصمود سواء كانت العوامل اسرية او ثقافية.

٢- الموجة الثانية: تهتم بفحص العمليات التي تسمح بتفسير كيف تعمل هذه العوامل سواء كانت (الداخلية والخارجية) (والسلبية والإيجابية) بما يؤدي الى استعادة التوازن وتحقيق التوافق او العكس بمعنى فقدان التوازن.

٣- الموجة الثالثة: تركز على توظيف نواتج الموجتين السابقتين في تنمية الصمود وتؤكد بان كل فرد لديه قوى يمكن تقويتها للبناء والتشييد العقلي والتأكد على الصمود ومقاومة الانكسار (Richardson, ٢٠٠٢: ٣٠٧) والافتراض الاساسي لهذه النظرية هو فكرة التوازن البيولوجي النفسي الروحي والذي يسمح بالتوافق مع ظروف الحياة لان القدرة على التوافق مثل هذه الاحداق الحياتية تتأثر بصفات الصمود واعادة التكامل مع الصمود السابق (Richardson, ٢٠٠٢: ٣١٤).

٤- تبنت الباحثتان النظرة التكاملية للنظريات كأطار نظري لبناء المقياس.

٢-٢ دراسات سابقة

اولاً: دراسات تناولت اتساق الذات

١- دراسة العبيدي (٢٠٠٥) "التعصب واتساق الذات وعلاقتها ببعض آليات الدفاع لدى طلبة الجامعة"

جرت هذه الدراسة في كلية التربية، جامعة بغداد في العراق، وعينتها كانت تتألف من (٣٠٠) طالباً وطالبةً موزعين بالتساوي على وفق متغير الجنس والتخصص. وكان أهم أهدافها هو التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من التعصب واتساق الذات مع كل آلية من آليات الدفاع. أما أدواتها فكانت ثلاث مقاييس من أعداد الباحثة لقياس كل من التعصب واتساق الذات وآليات الدفاع النفسي. واستخدمت

الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين، ومعامل الارتباط المتعدد لتحليل نتائج الدراسة. وأهم نتائج الدراسة هي:

١- أن طلاب الجامعة كانوا من ذوي التعصب العالي، وأن الذكور لا يختلفون عن الإناث في التعصب.

٢- أن طلاب الجامعة كانوا يتصفون بدرجة عالية من اتساق الذات، وأن الذكور لا يختلفون عن الإناث في اتساقهم الذاتي.

٣- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين التعصب واتساق الذات.

٢- دراسة روبنز وآخرون (Robins&et,al,2002) "اتساق الذات وعلاقته بالأبعاد الخمسة الكبرى للشخصية"

جرى هذا البحث على شبكة الانترنت المعلوماتية. وكان مجتمعه يتكون من (٣٢٦٦٤١) طالباً وطالبة جامعيين، وبواقع (٤٣٪) طالباً من الذكور، و(٥٧٪) طالبة من الإناث، تتراوح أعمارهم بين (٢٠-٢٨) سنة. وكان البحث يهدف إلى التعرف على العلاقة بين اتساق الذات والأبعاد الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، والطيبة، وحيوية الضمير، والاستقرار الانفعالي، والتفتح). أما أدواته فهي مقياس اتساق الذات ذو فقرة واحدة، ومقياس الأبعاد الخمسة الكبرى للشخصية الذي يتكون من (٤٤) فقرة. وأهم نتائج البحث هي:

١- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين اتساق الذات وكل بُعد من أبعاد الشخصية

٢- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين اتساق الذات والأبعاد الخمسة الرئيسة للشخصية من عمر (٢٢-٢٦) سنة.

(كرميان، ٢٠٠٧: ٣٨-٣٩)

ثانيا: دراسات تناولت الصمود النفسي

١- دراسة الوكيل ٢١١٥ " بعض العوامل المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة "

هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين الصمود النفسي وبعض المتغيرات المتمثلة في (تقدير الذات، المساندة الاجتماعية، ووجهة الضبط) والكشف عن مدى التنبؤ بالصمود النفسي من خلال تقدير الذات والمساندة الاجتماعية ووجهة الضبط ومدى تأثير الجنس والتخصص الأكاديمي على تلك المتغيرات.

تكونت العينة من (٣١٣) طالب وطالبة بواقع (٣٧) طالبا و(٢٧٤) طالبة ، تتراوح اعمارهم بين (١٤ - ٢١) سنة , تبنت الباحثة مقياس هاشم(٢١١٢) , اظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة احصائيا بين الصمود النفسي ابعاده المختلفة في (تقدير الذات ، المساندة الاجتماعية ، ووجهة الضبط) في حين كانت العلاقة سالبة بين الصمود النفسي بأبعاده والوجهة الخارجية للضبط ولم تكن هناك فروقا دالة احصائيا في الصمود النفسي لمتغير الجنس بينما كانت هناك فروقا ذات دلالة احصائيا تعزى لمتغير التخصص الاكاديمي ولصالح الطلبة ذوي التخصص العلمي , وأشارت النتائج الى امكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال كل من تقدير الذات ووجهة الضبط والمساندة الاجتماعية (الوكيل, ٢١١٥).

٢-دراسة عبد الفتاح وحليم ٢١١٦: الصمود النفسي لطلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والحكمة وفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة والكشف عن الفروق في الصمود النفسي تبعا لمتغيري النوع والفرقة الدراسية . تكونت العينة من(٥٦١) طالبا وطالبة من الطلاب بمتوسط

عمري (٤ ، ٢٢) سنة، (استخدم مقياس كونور - دافيدسون) CD- (RISC,2003) للصدود النفسي ترجمه (عبد الفتاح وحليم) واظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الصدود النفسي والحكمة وفاعلية الذات، ولم تكن هناك فروق في الصدود النفسي تعزى للنوع(الذكور ، والاناث) (عبد الفتاح وحليم, ٢١١٦).

الفصل الثالث

منهجيته البحث واجراءاته

- ❖ مجتمع البحث
- ❖ عينه البحث
- ❖ اداه البحث
- ❖ الوسائل الإحصائية

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل وصفا منهجيا للبحث والإجراءات التي اتبعتها الباحثة في معالجة موضوع البحث وخاصة فيما يعلق بوصف المجتمع الاصلي للبحث واسلوب اختيار العينة وادوات البحث .

اولا: منهج البحث:

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها فهو يعتمد دراسة الظاهرة في الواقع اذ يهتم هذ المنهج بدراسة متغيرات البحث بوصف الظاهرة وصفا دقيقا ويوضح مقدرا هذه الظاهرة وحجمها ودرجتها ويبين لنا خصائصها.

ثانياً :- مجتمع البحث:

يقصد به جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها(ملحم ، ٢٠٠٠ :١٢٥). او هو المجموع الشامل التي يجري اختيار العينات منها (النجار، ٢٠١٠ : ١٤٩)، وأيضاً يمكن الاشارة اليه بأنه شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، سواء كانت وحدات العد على شكل مفردة كالشخص أو على شكل مجموعات كالأسر(البلداوي، ٢٠٠٨ : ٢١)، وقد شمل مجتمع البحث الحالي الطلبة المسجلين في قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة بابل للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣)، وقد بلغ عدد الطلبة (٣٣١) بواقع (٩٧) ذكور ، و (٢٣٤)، وجدول (١) يبين ذلك

جدول (١)
مجتمع البحث

ت	المرحلة	ذكور	اناث	المجموع الكلي
١	الاولى	١٩	٦٠	٧٩
٢	الثانية	٣٤	٥٦	٩٠
٣	الثالثة	٢٦	٨٠	١٠٦
٤	الرابعة	١٨	٣٨	٥٦
	المجموع	٩٧	٢٣٤	٣٣١

ثالثاً: - العينة:

هي جزء من مجتمع البحث التي تجري عليها الدراسة بحيث تتوفر فيها خصائص المجتمع نفسها، يلجأ الباحث اليها لإجراء دراسته عليها على وفق قواعد خاصة لتمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (داوود، وأنور، ١٩٩٠: ٦٧)، أو هي جزء من المجتمع، يتم اختيارها عشوائياً أو بصورة غير عشوائية، وعلى أساس تمثيلها لخصائص المجتمع كافة المسحوبة منه العينة (البلداوي، ٢٠٠٨: ٢١).

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من قسم العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم

(٣٠) بواقع (١٠) طالب و(٢٠) طالبة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣). والجدول (٢) يبين ذلك.

جدول (٢) عينة البحث

المرحلة	الذكور	الإناث	المجموع
الاولى	٢	٤	٦
الثانية	٣	٦	٩
الثالثة	٤	٨	١٢
الرابعة	١	٢	٣
المجموع	١٠	٢٠	٣٠

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين اتساق الذات وعلاقته بالصمود النفسي قامت الباحثة بما يأتي :

١. مقياس اتساق الذات

لغرض تحقيق اهداف البحث الحالي في الكشف عن اتساق الذات والصمود النفسي قامت الباحثة بتبني مقياس (عيسوي، ١٩٩٠: ٢٥٤) لقياس اتساق الذات وقامت بالإجراءات التالية للتأكد من صالحية المقياس.

١- **الصدق الظاهري** ان افضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضت الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين او المختصين في التربية وعلم النفس اذ طلبت الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقره من حيث كونها صالحة او غير صالحة او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح وعلى وفق ملاحظات لجنه المحكمين استبقيت جميع الفقرات لأنها حصلت على نسبة اتساق ١٠٠٪ وبذلك استبقيت جميع الفقرات والبالغة ٤٠ فقره .

٢. ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق لأكثر من مره بفواصل زمني مناسب ولفرض استخراج ثبات المقياس ، استخدمت الباحثة التجزئة النصفية ، تعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية وبعد تطبيق معامل بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (٩,٩٣) وهذه الدرجة تمثل معامل نصفي الاختبار وباستعمال المعدلة الصحيحة لسبيرمان براون قد بلغ معامل الثبات (٠,٩١) وقد يدل هذا ان معامل الثبات على قدر

مرتفع من الاستقرار وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهذا يدل ان المقياس صالح للتطبيق .

. الصيغة النهائية لأداة

بعد الانتهاء من اجراء الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية لأداة التي تكونت من (٤٠) فقره فقد وضعت الباحثة امام كل فقره (٥) بدائل بعد ان اعطيت اوزان من (١-٥) درجات فكانت (٥) للبديل تنطبق علي بدرجة كبيره (ورقم (٤)) للبديل تنطبق علي كبيره جدا (ورقم ٣) للبديل تنطبق على قليلا (ورقم ٢) للبديل تنطبق علي بدرجة متوسط (ورقم ١) للبديل لا تنطبق علي بدرجة قليله) ولأجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس نجمع الدرجات التي نحصل عليها المستجيب لذلك اعلى درجة (١٧٠) واقل درجة (٤٠) يشير الطلبة بوضع اشاره (٧) في الحقل الذي يناسبها.

ث . تصحيح الأداة

يقصد بتصحيح الأداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس على وفق الاوزان المصدرة لكل بديل من البدائل مع مراعاة الفقرات السلبية والإيجابية.

٢-مقياس الصمود النفسي

لفرض تحقيق اهداف البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين اتساق الذات والصمود النفسي قامت الباحثة بتبني مقياس (عاشور، ٢٠١٧) وقام بالإجراءات الآتية للتأكد من صلاحية المقياس.

١. الصدق الظاهري

ان افضل طريقة للتأكد من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين ولتحقيق هذا الهدف قامت الباحثة بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين بالتربية وعلم النفس اذ طلبت الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح وعلى وفق ملاحظات لجنة المحكمين استبقيت جميع الفقرات لأنها حصلت على نسبة اتفاق ١٠٠% وبذلك استبقيت جميع فقرات المقياس والبالغ عددها (٣٤) فقره.

. ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق الكثر من مره بفواصل زمني مناسب (عودة ، ٢٠٠٠ ، ص٦٨) ولفرض استخراج ثبات المقياس ، استخدمت الباحثة التجزئة النصفية تعتمد هذه الطريقة على تجزئة فقرات الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية (ملحم ، ٢٠٠٠ ، ٦٧) وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (١،٣٥) وهذه الدرجة تمثل معامل ثبات نصفي الاختبار وبعد استعمال المعادلة التصحيحية لسبيرمان . براون قد بلغ معامل الثبات (٠,٧٠).

. الصيغة النهائية لأداة

بعد الانتهاء من اجراء الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية لأداة التي تكونت من (٣٤) فقره فقد وضعت الباحثة امام كل فقره (٥) بدائل بعد ان اعطيت اوزان من (١-٥) درجات فكانت (٥) للبدال تنطبق علي بدرجة كبيره (ورقم ٤) للبدال تنطبق علي كبيره جدا (ورقم ٣) للبدال تنطبق على قليلا (ورقم ٢) للبدال تنطبق علي بدرجة متوسط (ورقم ١) للبدال لا تنطبق علي بدرجة قليله) ولأجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس نجمع الدرجات التي نحصل

عليها المستجيب لذلك اعلى درجة (١٧٥) واقل درجهه (٢٥) يشير الطلبة بوضع اشاره (٧) في الحقل الذي يناسبها.

ث . تصحيح الأداة

ويقصد بتصحيح الأداة الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع

الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان

المحددة اما كل بديل من البدائل.

خامسا: التطبيق النهائي

بعد ان تم اعداد المقاييس الاول لقياس اتساق الذات والثاني لقياس الصمود النفسي قامت الباحثة بتطبيقها على عينه البحث والبالغ عددهم (٣٠) طالب وطالب من قسم العلوم التربوية والنفسية في كليه التربية للعلوم الإنسانية في جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠٢٢_٢٠٢٣ وتم توزيع الاستبانات من (٤-١٢-٢٠٢٢) الى (٨-١٢-٢٠٢٢) بشكل حضوري.

ط

سادساً : الوسائل الاحصائية:

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تمت معالجة بياناته بالوسائل الاحصائية التالية:-

١ . الاختبار التائي **t-test** لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث.

$$T = \frac{\bar{x} - \mu}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

٢. الوسط الحسابي (س) :

$$س = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{عددها}}$$

٣. الوسط الفرضي (أ) :

$$أ = \frac{\text{عدد الفقرات} \times (\text{مجموع اوزان البدائل})}{\text{عدد البدائل}}$$

٤. الانحراف المعياري (ع):

$$ع = \sqrt{\frac{ن \times \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2}{ن}}$$

٥. معامل ارتباط بيرسون أستعمل في استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

$$ر = \frac{ن \text{ مج س.ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{ن \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2} \sqrt{ن \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2}}$$

٦. معادلة سبيرمان - براون استعملت لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياسي البحث.

$$\text{برو} = \frac{ر \times 2}{ر + 1}$$

٧. الاختبار التائي لمعامل الارتباط بيرسون : استخدم هذا الاختبار لمعرفة دلالية قيمة الارتباط بين مقياسي البحث.

$$ت ر = \frac{ر}{\sqrt{\frac{ر^2 - 1}{ن - 2}}}$$

٨. مربع كاي : استخدم لاستخراج الصدق الظاهري لمقياسي البحث.

$$كا^2 = \frac{2(ق-ل)}{ق} + \frac{2(ق-ل)}{ق}$$

(الطريحي وحمادي ، ٢٠١٣)

الفصل الرابع

عرض مناهج البحث وتفسيرها

- ❖ الاستنتاجات
- ❖ التوصيات
- ❖ المقترحات

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث على وفق اهدافه

ومناقشتها وكما يأتي:

الهدف الاول : (مستوى اتساق الذات لدى طلبة الجامعة)

بعد المعالجة الإحصائية بلغ الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس اتساق الذات البالغ عدد فقرات (٤٠) فقد تبين الوسط الحسابي (١٢٨) وانحراف معياري (١٤,٣) بينما كان الوسط الفرضي (١٢٠) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينه واحده ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (٣,٥٣) وهي غير داله احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) الا انها اقل من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٢١) مما يشير الى ان عينه البحث تتمتع باتساق الذات لان المتوسط الحسابي اكثر من الفرضي .

وجداول رقم (٤) يوضح ذلك :

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠	١٢٨	١٤,٣	١٢٠	٢٩	٣,٥٣	٢,٠٢١	٠,٠٥

ثانيا: بالنسبة للهدف الثاني والمتضمن الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة .

بعد المعالجة الإحصائية بلغ الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس الصمود النفسي والبالغ عدد فقراته (٣٤) فقرة فقد تبين الوسط الحسابي (١٢٨) وانحراف معياري (١٤,٣) بينما كان الوسط الفرضي (١٢٠) بعد استخدام

الاختبار التائي لعينه واحده تبين ان القيمة التائية المحسوبة هي (٣,٩١) وهي غير داله احصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لأنها اقل من القيمة الجدولية البالغة (٢,٠٢١) مما يدل ان عينة البحث تتمتع بمستوى عالي من الصمود النفسي.

وجداول رقم (٥) يوضح ذلك:

العين ة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠	١٠٨	٩,٧	١٠٢	٢٩	٣,٩١	٢,٠٢	٠,٠٥

ثالثا: بالنسبة للهدف الثالث المتضمن التعرف على العلاقة الارتباطية بين (اتساق الذات والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة) ولغرض التعرف على طبيعة العلاقة بين متغيري البحث تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون وبعد تطبيق الإجراءات المتضمنة في معامل الارتباط بيرسون قد بلغت الدرجة الكلية (٠,٨٣٢) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين اتساق الذات والصمود النفسي.

وجداول (٦) يوضح ذلك:

العين ة	قيمة الارتباط	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية
٣٠	٠,٨٣٢	٣,٩١	٢,٠٢١	٠,٠٥	٢٩

الاستنتاجات:

- ان طلبة الجامعة لديهم صمود نفسي عالي اكتسبوه من خلال مراحل حياتهم والبيئة الجامعية
- يمتلك طلبة الجامعة اتساق ذات عالي
- توجد علاقة ارتباطيه بين اتساق الذات والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.

التوصيات:

- تعزيز اتساق الذات واثره في خلق علاقات اجتماعيه متماسكه عند طلبة الجامعة .
- العمل على دعم الصمود النفسي لدى الإناث من خلل التوعية والبرامج الإرشادية.
- تضمين المناهج الدراسية ما ينمي الصمود النفسي لدى الطلبة منذ مراحل الدراسة الأولى مع توفير الفعاليات التي تعزز وتنمي الصمود النفسي لدى الابناء من طلبة الجامعة.

المقترحات:

اجراء بحوث مشابهة للبحث الحالي على طلبة جامعهه بابل:

١- إجراء دراسات اخرى مشابهة للبحث الحالي على مراحل دراسية اخرى للتوصل إلى نتائج أكثر تعميماً وموازنة نتائج تلك الدراسات مع نتائج البحث الحالي.

٢- اجراء دراسات أخرى تتناول علاقة الصمود النفسي بمتغيرات أخرى كالذكاء، المستوى الاقتصادي والاجتماعي، التوافق النفسي، مستوى التحصيل...الخ.

المصادر

١- المصادر العربية:

- القرآن الكريم.
- الظاهر، قحطان احمد، مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ط١، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٤.
- الطائي، حازم علوان منصور، بناء مقياس لمفهوم الذات وتقنيته لدى لاعبي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠١.
- الوكيل، هبة فوزي السيد (٢٠١٥) بعض العوامل المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طالب الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنوفية: جمهورية مصر العربية.
- السلطاني، ناجح كريم، العدوانية وعلاقتها بتقدير الذات، بحث منشور، مجلة جامعة أهل البيت(ع)، العدد٣، كربلاء، العراق، ٢٠٠٦.
- ألعبيدي، خمائل خليل، التعصب واتساق الذات وعلاقتها ببعض آليات الدفاع، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠٥.
- البلداوي، عبد الحميد عبدالمجيد (٢٠٠٨): الأساليب الإحصائية التطبيقية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط١، عمان، الاردن.
- الكناني، إبراهيم عبد الحسن، وزملائه، علم النفس العام، ط٦، مطبعة وزارة التربية، بغداد، العراق، ١٩٩٢.
- أالخالدي، أمل إبراهيم حسون، اثر برنامج إرشادي في تأكيد الذات وخفض قلق المستقبل لدى طالبات كلية التربية للبنات، رسالة ماجستير، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العراق، ٢٠٠٢.
- الحسناوي، كهرمان هادي (٢٠١٠) الاتجاه نحو الحداثة وعلاقته بمستويات الذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة القادسية.
- الطريحي، فاهم حسين وحمادي، حسين ربيع (٢٠١٣) : الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- بني يونس، محمد محمود، مبادئ علم النفس: ط١، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠٠٤.

- باسل محمد عبدالله عاشور (٢٠١٧) الصمود النفسي وعلاقته بالانتران الانفعالي لدى ممرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية في قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية الجامعة الاسلامية غزة .
- رزق، اسعد، موسوعة علم النفس، ط٣، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، لبنان، ١٩٨٧.
- دويدار، عبد الفتاح، سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والاتجاهات، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، ١٩٩٢.
- عودة، احمد سليمان (٢٠٠٠) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط٤ ، دار الامل ،الاردن.
- عبد الفتاح فانتن فاروق، شيرى مسعد حليم (٢٠١٤) الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة وعلاقته بكل من الحكمة وفاعلية الذات لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد.١٥.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة (٢٠١٣). حالة التدفق(المفهوم ، و الأبعاد، والقياس).الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية والعربية، العدد ٢٩.
- محمد البحيري . (٢٠١١) . فاعلية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة من الأطفال الإناث مجهولات الوالدين . حوليات البحوث والدراسات النفسية ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، ٧ (١٤) .
- ملحم، سامي محمد، الإرشاد والعلاج النفسي: الأسس والنظرية والتطبيق، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، ٢٠٠١.
- شلتز، دوان، نظريات الشخصية، ترجمة الكربولي، حمد دلي، والقيسي، عبد الرحمن، مطبعة جامعة بغداد، العراق، ١٩٨٣.
- كرميان، صلاح، سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة وقتية من الجالية العراقية في استراليا، أطروحة دكتوراه، كلية الآداب والتربية، الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، ٢٠٠٧.

- Bartone, P.; Roland, R.; Picano, J. & Williams, T. (2008). International
- Psychological Hardiness Predicts Success in US Army Special Forces
- Candiates Journal of selection and Assessment, 16 (1) , pp78-81
- Gerritsen, D. Jongenenelis, K. Steveink N. Oms, M.&RIBBE
- M. (2005): Down and drowsy? Doo apathetic nursing homeresidents experience low quality of life? Aging and Mental Health,135,9-141.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout
- Annual Review Of Psychology, 52 (1), 397.
- Mansour, A. M., Azzeghaiby, S. N., Alzoghaibi, I. N., Al Badawi, T
- H., Nassar, O. S., & Shaheen, A. M. (2014). Correlates of resilience.
- Among university students. American Journal of Nursing Research 2(4),74-79.
- Newman, R. (2002): The rood to resilience. Monitor on Psychology,33,9,62.
- Richardson, G.E. (2002): The Meta theory of resilience and Resiliency, Journal of clinical psychology,58,3,307-321.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, .(٢٠٠٢)The measurement of engagement and burnout: A two sample
- Confirmatory factor analytic approach. Journal of Happiness Studies. Science,4(1), 81-85
- William, Purkey, An Over view of Self- Concept Theory for Counselors, ERIC Clearing- house on Counseling and personnel Services Ann Arbor MI, 1988 .

الملاحق

الملاحق رقم (١)

اسماء الساده المحكمين على وفق الدرجة العلمية

ت	الدرجة العلمية	اسماء الساده المحكمين	التخصص
١	د. حسين ربيع حمادي	استاذ	علم النفس التربوي
٢	د. علي حسين مظلوم	استاذ	علم النفس المعرفي
٣	د. كريم فخري هلال	استاذ	الإدارة التربوية
٤	د. ايام وهاب رزاق	استاذ مساعد	الارشاد التربوي
٥	د. صادق كأضم جريو	استاذ مساعد	علم النفس التربوي
٦	د. مدين نوري الشمري	استاذ مساعد	علم النفس الخواص
٧	د. راقية عباس الدليمي	استاذ مساعد	علم النفس التربوي
٨	د. رقيه هادي صاحب	استاذ مساعد	علم النفس التربوي
٩	د. مصطفى عامر جبار	مدرس	علم النفس التربوي
١٠	م. م. مهند كأضم عباس	مدرس مساعد	علم النفس التربوي

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولية

م/ مقياس اتساق الذات المقدم الى المحكمين بالصيغة الاولية

الاستاذ/ الاستاذةالمحترم/ المحترمة.

تروم الطالبة بأجراء دراستها الموسومة بـ (اتساق الذات وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبه الجامعة)، وبعد اطلاع الطالبة على الادبيات والدراسات ذات العلاقة وجدت الطالبة مقياس العبيدي (٢٠٠٥) لاتساق الذات وبذلك تبنته لدراستها، علما ان اتساق الذات يعني: حالة الانسجام او التوازن بين مكونات الشخص (العقلية، الانفعالية، الجسدية) وبين ما يحمله من افكار مسبقة عن ذاته بحيث يحقق له الحفاظ على توازنه وعلى تكوين نظام موحد لحمايته، ليكي (١٩٩٤). وان اتساق الذات ينبغي ان يشمل ثلاث مجالات هي:

١- وعي الذات (self-awareness)

٢- تحقيق الذات (self-actualization)

٣- الالتزام (Commitment)

علما ان بدائل المقياس خمسة هي: موافق تماما، وموافق، وموافق الى حد ما، وارفض، وارضى بشدة. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية تأمل الطالبة بقراءة فقرات المقياس وتوضيح مدى صلاحيتها وتعديل ما تستحق التعديل والاضافة ما ترونة مناسباً.

مع الاحترام

الطالبة

بأشراف

زهراء رعد لطيف

م.م. رواء سامي علي

مكونات اتساق الذات:

١-وعي الذات: (self-awareness) :هو معرفة المرء سماته او صفاته الخاصة به واستبصار المرء وفهمه سلوكه ودوافعه الخاصة به.

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	الملاحظات
١	انا اعني الاسلوب الذي اتعامل فيه مع الناس .			
٢	لا أتأمل ذاتي ابد.			
٣	احس بالخجل والتردد عندما يواجهني موقف غريب.			
٤	اعتني بمشاعري الداخلية.			
٥	ادرك دوافعي (رغباتي) الداخلية.			
٦	انا اعني الطريقة التي افكر بها لحل مشاكلي			
٧	احاول ملاحظة سلوك الاخرين في المواقف الاجتماعية لاستدل على ما ينبغي القيام به.			
٨	يختلف سلوكي باختلاف لمواقف والاشخاص			
٩	انا ابدي رأيي بصراحه تامه وان كان فيه مخالفه للاخرين.			
١٠	كي يتقبلني الاخرون. واکون محبوبا منهم، فاني اميل الى ان اكون كما يتوقعونه مني.			

			١١	احاول ان انتبه الى ردود فعل الاخرين عن سلوكي لكي كون منسجما معهم.
			١٢	حول ان اجعل ن نفسي الشخص المناسب في المكان المناسب .
			١٣	لدي القدرة على مسايره اراء الاخرين .
			١٤	استطيع تحمل مسؤولية اخطائي.
			١٥	افي بالتزاماتي وعودي للأخرين.
			١٦	استطيع مواجهة كل المشكلات التي تعترضني في الحياه.
			١٧	دائما يكون سلوكي على . وفق القيم التي احملها .
			١٨	اشعر بانني تصرفاتي متسقة مع ما احمله من . افكار .
			١٩	اعي اخطائي فأتجنبها.
			٢٠	اغير سلوكي بحسب ما يتطلبه الموقف .

ثانيا : تحقيق الذات (self - actualizatio) هو سعي الفرد لتطوير قدراته وامكاناته الذاتية والوصول الى كل ما هو قادر على ان يصل الى تحقيقه.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
١	اثق بإمكاناتي وقدراتي على تحقيق ما اصبو اليه .			
٢	احب ان اكون مستقلا عن الاخرين في اتخاذ قراراتي.			
٣	اعبر عن رأيي بصراحه.			

			اشعر بعدم الرضا عن نفسي.	٤
			ليس لدي شك في كفايتي الاجتماعية.	٥
			كثيرا ما يصفني الآخرون بأني مستقل ذاتيا.	٦
			ابحث باستمرار عن الخبرات التي تعطي حياتي اعتبارا جديدا.	٧
			اتقبل النقد لأنه لا يهدد احترامي ذاتي.	٨
			ينتابني الخوف ازاء المواقف الغامضة.	٩
			ادافع عن وجهة نظري اذا عارضها الآخرون.	١٠
			اشعر بأني لا استطيع التغلب على مشكلاتي.	١١
			اتصرف بحسب ما يتطلبه مني المواقف.	١٢
			ادرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي.	١٣
			يسهل علي التعبير عن مشاعري.	١٤
			اثق بالقرارات التي اتخذها تلقائيا.	١٥

ثالثا: التزام: (Commitment) هو الوعي والشعور بالمشاركة والارتباط بنشاطات الحياة ليسهل القدرة على مواجهة المعاناة وليمكن الفرد من التمتع بمواهبه في الحياة وشعوره بمدى قربيه من الآخرين.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
١	اجد من الصعوبة الحصول على المتعة في دراستي.			
٢	اتطلع حقيقة لتقدمي في الدراسة.			
٣	اومن بالأفكار والمعتقدات التي اتبناها.			

			٤	انه لشي ممتع بالنسبة لي ان اتعلم شيئاً ما عن بعض الناس.
			٥	اشعر بانني مسؤول شخصياً عن الإيفاء بحاجات بعض الناس .
			٦	اغلب حياتي ضاعت بعمل اشياء لا معنى لها.
			٧	في كثير من الاحيان لا اعرف حقيقة تفكيري.
			٨	اعترض على سلوكيات الاخرين المخلة بالنظام.
			٩	ليست هناك صعوبة امام قدرات الفرد وجهوده.
			١٠	اشعر بانني متوازن ذاتياً عبر المواقف المختلفة.

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولية

مقياس اتساق الذات بصورته النهائية

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة.....

تعرض عليك الطالبة مقياس مكون من مجموعة من الفقرات المعبرة عن ما تشعر به او تمر به أثناء مواجهة التحديات والمشاق اليومية، وأمام كل فقرة خمسة بدائل إجابة, يرجى قراءة كل فقرة بعناية ووضع علامة (√) أمام أحد البدائل الخمسة، ترجوا الطالبة عدم ترك أية فقرة بدون إجابة، علماً انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إذ تعد الإجابة صحيحة عندما تعبر عن حقيقة مشاعرك إن إجابتك لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي، ارجو تدوين المعلومات الاتية.

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجه كبيره	تنطبق علي بدرجه كبيره جدا	تنطبق علي بدرجه متوسطة	تنطبق علي بدرجه قليلة	لا تنطبق علي بدرجه قليله
1	أتعامل مع الناس بوعي تام.					
2	أثق بإمكاناتي وقدراتي على تحقيق ما أصبو إليه .					
3	أتجنب حالة التأمل مع ذاتي.					
٤	أحب أن أكون مستقلاً عن الآخرين في اتخاذ قراراتي.					
5	أتطلع إلى التقدم في دراستي.					
6	أحس بالتردد عندما يواجهني موقف غريب.					
7	أعبر عن رأيي بصراحة.					
8	أؤمن بالأفكار والمعتقدات التي أتبناها.					
9	أهتم بمشاعري الداخلية.					
10	أشعر بعدم الرضا عن نفسي.					
11	أشعر بالسعادة عندما أتعلم شيئاً عن نفسي.					
12	استطيع السيطرة على دوافعي الداخلية.					
13	لا يوجد لدي شك في قدراتي الاجتماعية.					
14	أشعر بأنني مسؤول عن تلبية حاجات أفراد أسرتي وأصدقائي.					

					15	أنا أفهم الطريقة التي أفكر بها لحل مشاكلي.
					16	كثيراً ما يصفني الآخرون بأني مستقل ذاتياً.
					17	أغلب حياتي ضاعت بعمل أشياء لا معنى لها.
					18	ألاحظ سلوك الآخرين لأستفيد منها في حياتي.
					19	أبحث باستمرار عن الخبرات التي تعطي حياتي معنى جديداً.
					20	أعترض على سلوكيات الآخرين المخلة بالنظام.
					21	يختلف سلوكي باختلاف المواقف والأشخاص.
					22	أقبل النقد لأنه لا يهدد احترامي لذاتي.
					23	أجد صعوبة في السيطرة على قدراتي.
					24	من أجل أن أكون محبوباً فاني أميل إلى عمل ما يتوقعه الآخرون مني.
					25	أبدي رأيي بصراحة تامة وإن كان فيه مخالفة للآخرين.
					26	أدافع عن وجهة نظري إذا عارضها الآخرون.
					27	أحاول أن أنتبه إلى ردود فعل الآخرين عن سلوكي لكي أكون منسجماً معهم.

					28	أشعر بأنني لا أستطيع التغلب على مشكلاتي.
					29	أحاول أن أجعل من نفسي الشخص المناسب في المكان المناسب.
					30	أتصرف بحسب ما يتطلبه الموقف.
					31	لديّ القدرة على مسايرة آراء الآخرين.
					32	أدرك نقاط القوة والضعف في شخصيتي.
					33	أستطيع تحمل مسؤولية أخطائي.
					34	يسهل عليّ التعبير عن مشاعري.
					35	أفي بالتزاماتي ووعودي للآخرين.
					36	أثق بالقرارات التي أتخذها تلقائياً.
					37	أستطيع مواجهة كل المشكلات التي تعترضني في الحياة.
					38	يكون سلوكي على وفق قيم المجتمع.
					39	أشعر بأن تصرفاتي متنسقة مع ما أحمله من أفكار.
					40	أغير سلوكي بحسب ما يتطلبه الموقف (الفرح- الحزن).

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولى

مقياس الصمود النفسي المقدم الى المحكمين بالصيغة الاولى

الاستاذ/ الاستاذة.....المحترم/ المحترمة.

تروم الطالبة أجراء دراستها الموسومة بـ"اتساق الذات وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة". وبعد اطلاع الطالبة على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة وجدت الطالبة مقياس الصمود النفسي (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003) أداة مناسبة للبحث الحالي، وبذلك تبنت المقياس، وقد عرف الصمود النفسي (Psychological Resilience) هو قدرة الفرد على التعامل بكفاءة مع التحديات والتوترات من أجل التكيف الإيجابي مع أحداث الحياة المجهدة، ويتكون المقياس من خمسة أبعاد (الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، الدعم الاجتماعي، الترابط الاسري، البناء الشخصي). علماً ان بدائل المقياس هي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ بدرجة قليلة، لا تنطبق عليّ).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية، تأمل الطالبة قراءة فقرات المقياس وبيان مدى صلاحيتها وإجراء ما ترونه مناسب من تعديل او حذف للفقرات او اضافة.

مع الاحترام

الطالبة

بأشرف

زهراء رعد لطيف

م.م. رواء سامي علي

الكفاءة الشخصية Personal Competence :- (وتشمل مستوى التقييم الذاتي، الكفاءة الذاتية، الأمل، الأصرار، والتوجه الإيجابي نحو الحياة).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1-	أؤمن بقدراتي الذاتية .			
2-	يساعدني إيماني بنفسي على تخطي الاوقات العصيبة.			
4-	أعلم أنني انجح اذا ما واصلت العمل .			
5-	اعرف كيف احقق اهدافي .			
6-	اشعر بالارتياح مع الاخرين من حولي .			
7-	أجد الحل لذا لا يهمني ما يحدث .			
8-	يبدو مستقبلي واعدأ .			
9-	أعلم أنني قادر على حل مشكلاتي الشخصية			
10-	أشعر بالرضا النفسي			
11-	أثق بأحكامي وقراراتي.			
12-	اعرف اثناء الاوقات الصعبة ان القادم افضل			

الكفاءة الاجتماعية **Social competence**:- وتشمل (التفاوض والانفتاح والمهارات الاجتماعية والقدرة على المبادرة بالمهام ومهارات التواصل الجيدة والمرونة في القضايا الاجتماعية).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1-	أجيد التواصل مع الناس الجدد.			
2-	أكون صداقات جديدة بسهولة.			
3-	يسهل عليّ التفكير بموضوعات جديدة للحديث عنها مع الآخرين.			
4-	يسهل عليّ التأقلم مع الأوضاع الاجتماعية الجديدة .			
5-	من السهل عليّ أن أجعل الناس يضحكون .			
6-	استمتع بتواجدي مع الآخرين.			
7-	أتمكن من البدء بحديث مع الآخرين.			
8-	أميلُ الى ان أكون مرنا في الظروف الاجتماعية			
9-	أتمكن من اقامه علاقات جيدة مع كلا الجنسين			

الترايط الأسري **Family coherence**:- يقيس العلاقات والصراعات والاخلاص والولاء للأسرة والتعاون والدعم والثبات.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1-	تربطني علاقات متينة مع افراد اسرتي.			
2-	أستمتع بوجودي بين أسرتي.			
3-	اشعر بان افراد اسرتي مخلصون بعضهم لبعض.			
4-	نستمتع بإيجاد نشاطات مشتركه بين افراد اسرتنا			
5-	تنظر أسرتي الى المستقبل نظرة ايجابية حتى في الاوقات الصعبة			
6-	تخلو أسرتي من الصراعات			
7-	لدى أفراد اسرتي فهم مشترك لما هو مهم في الحياة			

الدعم الاجتماعي **Social support** :- يقيس مدى المساندة والدعم الخارجي المقدم من الأسرة والأقارب والأصدقاء والألفة وكذلك قدرة الفرد على منح الدعم والتشجيع للآخرين.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
1-	لديّ بعض الاصدقاء المقربون يهتمون بأمرى فعلا .			
2-	احظى بدعم من بعض افراد اسرتي واصدقائي .			

3-			هناك من يساندني عند الحاجة.
4-			لدى أفراد أسرتي فهم لما هو مشترك في الحياة
5-			لدى بعض الاصدقاء المقربون الذين يجيدون تشجيعي
6-			يتم ابلاغي بسرعة عندما يمر أحد أفراد اسرتي بأزمه
7-			أستطيع مناقشة القضايا الشخصية مع الاصدقاء او افراد الاسرة .
8-			لدى بعض الاصدقاء المقربين يقدرون قدراتي.
9-			ابقى على تواصل منتظم مع أسرتي .

البناء الشخصي **Personal structure**:- هو قدرة الفرد على مواجهة التحديات المختلفة من خلال معرفة الفرد بنفسه وادراكه لها وقدرة الفرد على انجاز الواجبات اليومية والتخطيط لها وتنظيمها .

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	الملاحظات
	القواعد والروتين المنظم يجعلان حياتي اليومية أسهل.			
2-	أتمكن من المحافظة على الروتين اليومي لحياتي حتى في الاوقات الصعبة			
3-	أفضل التخطيط لما سأقوم به.			
4-	اعمل بشكل حتى اصل لهدفي.			
5-	انظم وقتي بشكل جيد.			

مقياس الصمود النفسي بالصيغة النهائية

عزيزي الطالبعزيزتي الطالبة.....

تعرض عليك الطالبة مقياس مكون من مجموعة من الفقرات المعبرة عن ما تشعر به او تمر به أثناء مواجهة التحديات والمشاق اليومية، وأمام كل فقرة خمسة بدائل إجابة, يرجى قراءة كل فقرة بعناية ووضع علامة (√) أمام أحد البدائل الخمسة، ترجوا الطالبة عدم ترك أية فقرة بدون إجابة، علماً انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، إذ تعد الإجابة صحيحة عندما تعبر عن حقيقة مشاعرك إن إجابتك لا تستعمل إلا لأغراض البحث العلمي، ارجو تدوين المعلومات الاتية.....

النوع : ذكر أنثى

مثال توضيحي

ت	الفقرات	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة	تتطبق عليّ بدرجة متوسطة	تتطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تتطبق عليّ أبداً
١١-	أثق بأحكامي وقراراتي.		√			

ت	الفقرات	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تتطبق عليّ بدرجة كبيرة	تتطبق عليّ بدرجة متوسطة	تتطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تتطبق عليّ بدرجة قليلة
	أؤمن بقدراتي الذاتية.					
٢-	يساعدني إيماني بنفسي على تخطي الاوقات العصيبة.					
٣-	أعلم أنني انجح اذا ما واصلت العمل					
٤-	اعرف كيف احقق اهدافي.					
٥-	اشعر بالارتياح مع الاخرين من حولي.					
٦-	أجد الحل لذا لا يهمني ما يحدث					
٧-	يبدو مستقبلي واعداً.					
٨-	أعلم أنني قادر على حل مشكلاتي الشخصية.					
٩-	أشعر بالرضا النفسي .					
١٠	لدي خططاً واقعية للمستقبل.					
١١	أثق بأحكامي وقراراتي.					
١٢	أجيد التواصل مع الناس الجدد.					
١٣	اكون صداقات جديدة بسهولة .					
١٤	يسهل عليّ التفكير بموضوعات جديدة للحديث عنها مع الاخرين .					
١٥	من السهل عليّ أن اجعل الناس يضحكون.					
١٦	استمتع بتواجدي مع الاخرين.					
١٧	اتمكن من البدء بحديث مع الاخرين.					
١٨	اتمكن من اقامه علاقات جيدة مع كلا الجنسين.					

					١٩ تربطني علاقات متينة مع افراد اسرتي.
					٢٠ أستمتع بوجودي بين أسرتي.
					٢١ اشعر بان افراد اسرتي مخلصون بعضهم لبعض.
					٢٢ نستمتع بإيجاد نشاطات مشتركة بين افراد اسرتنا.
					٢٣ تخلو أسرتي من الصراعات .
					٢٤ لديّ بعض الاصدقاء المقربون يهتمون بأمرى فعلا.
					٢٥ احظى بدعم من بعض افراد اسرتي واصدقائي.
					٢٦ هناك من يساندني عند الحاجة.
					٢٧ لدى أفراد أسرتي فهم لما هو مشترك في الحياة
					٢٨ لديّ بعض الاصدقاء المقربون الذين يجيدون تشجيعي
					٢٩ لديّ بعض الاصدقاء المقربين يقدرّون قدراتي.
					٣٠ ابقى على تواصل منتظم مع أسرتي
					٣١ تربطني بأصدقائي علاقات قوية.
					٣٢ أفضل التخطيط لما سأقوم به.
					٣٣ اعمل بشكل حتى اصل لهدفي
					٣٤ انظم وقتي بشكل جيد.