وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل – كلية التربية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الحماية الذاتية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة

بحث تخرج تقدم به:

صلاح حسن عليوي زغير

الى جامعة بابل كلية التربية قسم علم النفس

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس

بإشراف الدكتورة

أ.م.د وفيه جبار محمد الياسري

1433 هـ

2023 م

بسم الله الرحمن الرحيم

(فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَى إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

صدق الله العظيم

(سورة طه آية:114)

الإهداء

لم أكن لأمتلك من شرف التخرج شيئاً،

لولا وجود والدي ووالدتي بحياتي،

ففرحتي وتخرجي اليوم أهيدها إليكم يا من وقفتم بجانبي،

وزرعتم فيَ المثابرة والإصرار الذي أنا من خلاله هنا.

شكر وتقدير

في البداية نحمد الله تعالى على أن وفقنا إنجاز البحث، ثم نود أن نشكر الأستاذة

(وفيه جبار محمد الياسري)

المشرفة على بحث تخرجي الذي كانت خبرتها لا تقدر بثمن في صياغة أهم مواضيع البحث ومنهجيته.

ثم نعرب عن التقدير لزملائنا لتعاونهم الرائع معنا ومساندتهم لنا.

نود أيضًا أن نشكر جميع الكادر التدريسي في قسم العلوم التربوية والنفسية على إرشاداتهم القيمة طوال فترة دراستنا فقد زودتنا ملاحظاتكم بالخبرة الصحيحة التي مكنتنا من أختيار الإتجاه الصحيح وإكمال بحثنا بنجاح.

بالإضافة إلى ذلك، نشكر والدينا على مشورتهما الحكيمة ودعمهما الكبير، كنتم دائما الدعم الأول بالنسبة لنا.

أخيراً، لم يكن بإمكاننا إكمال هذا البحث بدون دعم أصدقائنا الذين قدموا لنا مشورات محفزة ودعم معنوي ولكل شخص كان له مساهمة في إنجاز البحث.

الفهرس

الموضوع	الصفحة
الآية	I
الإهداء	II
شكر وعرفان	III
الفهرس	V - IV
المستخلص	VI
الفصل الاول: التعريف بالبحث	
1-1 مشكلة البحث	2
2-1 أهمية البحث	4
3-1 اهداف البحث	6
4-1 حدود البحث	6
5-1 تحديد المصطلحات	7
الفصل الثاني: الاطار النظري ودراسات سابقة	
1-2 الإطار النظري	9
1-1-2 الحماية الذاتية	9
2-1-2 اتخاذ القرار	14
2-2 دراسات سابقة	20
1-2-2 دراسات تناولت الحماية الذاتية	20
2-2-2 دراسات تناولت اتخاذ القرار	21

الفصل الثالث: منهجية البحث واجراءاته	
3-1 منهج البحث	23
3-2 مجتمع البحث	23
3-3 عينة البحث	23
3-4 عينة البحث الاستطلاعية	24
3-5 التطبيق النهائي للمقياسين	25
3-5 صلاحية فقرات المقياسيين	26
3-6 الوسائل الاحصائية	26
الفصل الرابع	
4-1 الهدف الاول: (تعرف مستوى الحماية الذاتية لدى افراد عينة البحث).	28
4-2 الهدف الثاني: (تعرف مستوى اتخاذ القرار لدى افراد عينة البحث).	29
4-3 الهدف الثالث (العلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية واتخاذ القرار).	30
4-4 التوصيات	32
4-5 المقترحات	32
المصادر	32
الملاحق	35

الملخص

يستهدف البحث الحالي التعرف الى : مستوى الحماية الذاتية واتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة، والعلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية واتخاذ القرار.

ولتحقق أهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس (جينيفر كروكر 2003) للحماية الذاتية مكونا من (44) فقرة، ويتضمن خمس بدائل اجابية هي (تنطبق علي تماما، كثيرا، احيانا، نادراً، لا تنطبق علي ابداً).

ومقياس الدكتور (سيف الدين عبدون 1979) لإتخاذ القرار مكونا من (42) فقرة، يتضمن خمسة بدائل اجابية هي (موافق بقوة، موافق، محايد،معارض، معارض بقوة).

وتوصل البحث الى النتائج الآتية : ان أفراد عينة البحث لديهم مستوى عالي من الحماية الذاتية واتخاذ القرار ، وكذلك وجود علاقة ارتباطية حقيقية بين كلا المتغيرين ، ويعود ذلك لكون الحماية الذاتية واتخاذ القرار يرتبطان معاً سلباً أو إيجابياً ، فيؤثر أحدهما في الآخر لوجود علاقة طردية بين المتغيرين.

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

اهمية البحث:

أهداف البحث:

حدود البحث:

تحديد المصطلحات:

الفصل الاول

التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

ان الانسان بطبيعته كائن اجتماعي والاتصال الانساني يعد محوراً أساسيا في عملية التفاعل الاجتماعي وعلاقة الفرد بالأخرين؛ وفي خضم هذا التفاعل الاجتماعي تقوم الذات بالدور الاساسي في عملية التفاعل والاهتمام بالآخرين أو تجاهلهم (شقير :1994:66).

اذ تعد الحماية الذاتية احدى بوادر الشخصية السوية وبفضله يستطيع الفرد ابداء او اظهار ما له من رغبات ويتمتع بالاستقلالية والتصرف ويكون قادر على تحمل مسؤوليته، وينعكس ويؤثر على تصرفاته واختياراته بشكل عام واذا كانت مستوى الحماية الذاتية منخفضا فإن ذلك يؤثر على حياة الفرد.

لذا فإن مكون حماية الذات يتم فهمه على ان الشخص يعيش في ظل قيم انسانية معينة كالتوصل الى معاني تشجع النمو البشري والآلتزام بهذه المعاني بطريقة تؤدي الى الاحساس بالتعامل والرضاء. وبهذا فأن الاحساس يتمثل بالكفاية في اقتناع الفرد بصفة عامة بقدرته على التوصل الى نتائج مرغوبة وان تتوفر لديه الثقة في كفاءة عقله وقدرته على التفكير بالأضافة الى ما يتخذه من قرارات وخيارات مناسبة خاصة بحياته (Reasones; Robert: 2003: 5).

فالفرد المتحكم بذاته يتصف بتقديره الواقعي لجدارته ويؤكد على معاييره الشخصية واعتقاداته الخاصة: فالأفراد المتقبلون لذواتهم يعترفون بمصادر قوتهم ونقاط ضعفهم دون توجيه اللوم غير الضروري لذواتهم. (Jersial, A: 1989)

وإن حماية الذات عند الفرد لها اشارة الى الدرجة التي يكون عندها الفرد قادراً وراغباً في أن يعيش مع خصائصه الشخصية التي تلقى منه تقديراً جيداً يستحق عليه.

ويركز الأفراد الذين يتمتعون بحماية الذات ويتمتعون بالذات الدفاعيه عل محاوله اثبات ذاتهم او التأثير على الآخرين من اجل مصالحهم وهذا يؤدي إلى نقص الثقه بالنفس التي يدورها تردد في الشك في القيم والمبادئ فيتصرفون في بعض الأحيان بتعالي وتجاهل وكبرياء ومن ثم فهم يرفضون القيام بأية مخاطرة أو حتى تعريض أنفسهم للفشل وعادة يلومون الأخرين على تقصيرهم أكثر مما يحملون أنفسهم مسؤولية أفعالهم وتصرفاتهم (Plotinik:1993:405).

ويستطيع الأشخاص أن يحددوا التصرفات التي تحمي الذات أو التي تليق بمفهوم الذات أو الذات المثلى أو الاجتماعية؛ لذلك فهم يمتنعون عن بعض التصرفات ويعيشون بموجب هوياتهم بالرغم من ان ذلك مدعاة للمرض (جوارد:1988:218).

ويمر الفرد في حياته اليومية بمواقف تتطلب منه اتخاذ قرار او اكثر لتصريفها ومعالجتها، فعملية اتخاذ القرار مهمة وهذه القرارات التي نعيشها كل لحظة من لحظات حياتنا في المنزل والعمل والجامعة ومحيط الحياة الاجتماعية الاخرى هناك حاجة ماسة ومستمرة لاتخاذ قرار او اكثر.

ويعرف نيجرو (Nigro) القرار بأنه الاختيار الواعي بين البدائل المتاحة في موقف معين" ويتصف اتخاذ القرارات بعضها بالبساطة والبعض بالتعقيد. (ساعاتي، 1984، 164)

ويرى جانييه انه لابد ان يكون لدى الفرد معرفة لكي يحل مشكلة ما، وانه كلما زادت تلك المعرفة زاد احتمال حل المشكلات اي ان مقدار الخبرة او البناء المعرفي لدى الشخص يعتبر اساسيا لحل المشكلة"، ولاتخاذ القرارات الرشيدة يجب على متخذ القرار اتباع المنهج العلمي في التفكير وفي عملية صنع واتخاذ القرار. (مانع، 1995، 49)

وبما أن شريحة الشباب هم العنصر الأهم لتقدم الأمم والشعوب فالمجتمع الذي يمتلك هذا العنصر الثمين يمتلك القوة فمن المهم أن يتدربوا هؤلاء الشباب ويتعلموا على كيفية إتخاذ قراراتهم وأن يعبروا عن آرائهم بطريقة متحضرة ؛ وبالأخص طلبة الجامعة الذي يكون لديهم صفات سليمة أكثر من غيرهم في المجتمع مثل : (الاستقلال – توكيد الذات – اقامة العلاقات الاجتماعية – التدعيم في مكانتهم الاجتماعية – الاهتمام بالحديث والمناقشة أمام الآخرين) فيجب مساعدتهم وتوجيههم توجيه سليم يفيدهم ويفيد المجتمع في نفس الوقت.

وان لايسير في طريق مظلم يجلب له الغم والتعاسة فبعض الشباب تجره الحاجة والمسايرة فيرافق أقران غير صالحين في المجتمع فربما يتورط في أنشطة مخالفة وسلوكيات لايرغبها وغير مقتنع بها نتيجة عجزه عن قول كلمة –لا– والسبب في ذلك هو خضوعه لمحاولة عرض وجهات النظر عند الآخرين بعدها يكون عاجزاً عن مواجهة مشكلاته أو الأشخاص الذين يؤذونه ومن ثم يتصاعد التوتر عنده. فلذلك يجب توعية هذه الفئة المهمة وهي فئة الشباب فبعلمهم وعملهم الصحيح تنهض الأمة (صبحي:2000:113).

وعن طريق ماتم طرحه أعلاه تحددت مشكلة البحث بالسؤال الآتي : (ما طبيعة العلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية وإتخاذ القرار عند طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية ؟)

اهمية البحث:

تعد الذات محور الشخصية ونواتها ولها دورها المهم في عملية التفاعل الاجتماعي وعلاقة الفرد بالأخرين (شقير 66:1994). وهي تتبلور من الخبرات التي يحصل عليها الفرد مع الاخرين ، فالاندماج مع الاخرين أو الانفصال عنهم قد يحقق التحكم بالذات وحمايتها (أونغر 2010 :184)

ويواجه طلبة الجامعة اثناء الدراسة العديد من المتغيرات التي قد تؤثر على ادائهم العام وعلى دراستهم بشكل خاص وعلى قراراتهم التي يتخذونها ومن ضمن هذه المتغيرات الحماية الذاتية.

وتعتبر حماية الذات هي القاعدة التي تبنى عليها الشخصية وتتكون، لان الفرد يدرك نفسه من مختلف النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، والحماية الذاتية الجيدة تكسبه الصحة النفسية التي تبرزها الثقة والكفاءة والفعالية وهذا كله يمنحه القدرة على اتخاذ قرارات سليمة لان ثقته بنفسه عالية.

وان لحماية الذات تأثير كبير في جميع نواحي الحياة فهو يؤثر على مستوى ونوعية الاداء، لذا يجب على الفرد ان يضبط انفعالاته لانها تؤثر على حياته ككل وعلى اختياراته وقراراته في الحياة سواء حياته التي يعيشها مع افراد اسرته او حياته الدراسية التي يرتبط بها مصير الفرد، فكل طالب يمر بمرحلة حرجة في حياته تتطلب منه اتخاذ قرارات مصيرية يترتب عليها مستقبله، مثل انتقاله من المرحلة الاعدادية الى المرحلة الجامعية التي تعتبر بوابة لحياة جديدة وحياة مستقبلية ويستوجب عليه الدخول فيها بكامل قواه النفسية ومدى تقييمه وحمايته لذاته، وفي هذا الصدد نجد ان هناك العديد من الطلبة الذين يواجهون صعوبات ويحتاجون الى مساعدة في عملية اتخاذ القرار منهم من تنقصه المعلومات التي تمكنه من الاستفادة من القرارات الصحيحة ومنهم من لديهم معلومات يعجز عن استخدامها ومنهم من لا يستطيع الاختيار بين البدائل المتاحة ولكن يجمعهم هدف واحد في النهاية هو رغبتهم في الوصول الى قرار في الوقت المناسب. (البيلاوي وعبد الحميد، 2002، 8).

وتؤثر الحماية الذاتية على عملية اتخاذ القرار بحيث نجد ان بعض الافراد يجدون صعوبة في اتخاذ القرار ويعجزون عن تقديم الحلول الملائمة للمشاكل او يضيعون وقت طويل في البحث عن الحلول المناسبة وكل هذا يؤدي بالافراد الى فقدان الفرص التي هم في حاجة اليها.

ويرى لانج (Lang) بأن كل فرد يظهر بعض المستويات من الحماية الذاتية ، ويعتمد ذلك على الموقف والوقت الذي يمر به الفرد، ويمكن أن يكون ذلك الاختلاف راجع إلى الطريقة والممارسة التي تعلمها ،

والتي تؤثر على نوع خبراته وما ينعكس في النهاية على شخصيته ، وبذلك فإن الحماية الذاتية تعد مصدرا مهما لتماسك الشخصية عند الفرد (عباس 174:2010).

ان الحماية الذاتية تساهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسمية ، والنظرة الايجابية للظروف المحيطة بالفرد والابتعاد عن الإرهاق والمرض ومواجهة المحن والأحداث الحياتية الضاغطة (بلوم وحنصالي 201:2013) . وقد أشارت كويزا (Kobasa 1982) إلى أن تعرضنا للضغوط يعد أمراً حتمياً لا مفر منه، فلا حياة بدون ضغوط . وهذا كما أشار هانتون Hanton أن الفرد الذي يتمتع بالحماية الذاتية يقيم الاحداث بموضوعية ويستخدم استراتيجيات المواجهة بفاعلية، مما يدل على تمتع الفرد بمستوى عالي من الثقة بالنفس و قادراً على مواجهة المواقف الضاغطة ويشعر بأنه أقل تهديداً، ويتعامل مع المواقف بإيجابية فالحماية الذاتية مهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح (عباس: 2010: 175).

بهذا فإن عملية اتخاذ القرار تعد مهمة في حياة الافراد لانه لا يستطيع اي فرد التقدم والنجاح في حياته ما لم يتخذ القرار السليم عن طريق التفكير الجيد او اتباع اساليب التفكير التي تقود الى الاختيار الامثل.

وبدأ الاهتمام بالعقلانية في اتخاذ القرار مع ماكس فيبر (Max fiber 1864) الذي يرى ان هناك نوعين من متخذي القرار (عقلاني، غير عقلاني). العقلاني هو الذي يمتلك المعلومات وله هدف محدد وغاية يسعى لها، وغير العقلاني يفتقر الى المعلومات وليس له هدف محدد. وبناءً على ذلك يتحدث فيبر عن العقلانية كوسيلة لتمييز نمط من الفعل عن غيره من الافعال والسلوك العقلاني يوجه نحو اهداف واضحة وموثوق بها ووسائل تحقيق هذه الاهداف ينتقى بناء على افضل المعلومات المتاحة. (السبيعي، 2001، 31)

وتُعد الفروق بين الافراد في اساليب اتخاذ القرار وحل المشكلات مفتاحا لفهم تفاعل الفرد مع العملية القرارية فقد بينت دراسة الجالوتي وولف (Galotti and Woulfe 2006) أن مقاييس اساليب القرار لها تأثير على العملية التي يضع بها الأفراد أطر عمليات القرار بدلا من الطريقة التي يذهبون بها لجمع او تكوين المعلومات وفي هذا تأكيد لاهمية اساليب القرار كسمة للشخصية في التاثير على القرارات التي نتخذها. (جلال، 2010، 4)

وان تنمية مهارات واساليب اتخاذ القرار تسمح للطالب الجامعي باتخاذ حلول وقرارات للمشكلات، كما يؤكد جراون (Grown 2010) ان التربية التقليدية في البيت او المدرسة لا يمكن ان تنمي هذه المهارة ولا بد من توفير فرص لتدريب الطلبة على مواجهة مواقف متنوعة تستدعي اتخاذ قرارات وفق خطوات مدروسة

وفي ضوء المعلومات او المعطيات المتاحة وهذا ما يبرز اهمية تعليم مهارات اتخاذ القرار بشكل مقصود ومخطط له. (الحجاحجة، 2015، 359).

وتسعى الجامعة الى اكساب طلبتها مهارات اتخاذ القرار ليكونوا قادرين على مواجهة مختلف المواقف، واتخاذ القرار المناسب والملائم لا يأتي الا بتنمية اساليب اتخاذ القرار عند الطلبة وتهدف الجامعة الى تطوير مهارات حماية الذات واساليب اتخاذ القرار عند الطلبة بهدف انشاء جيل واعي قادر على التأقلم مع مختلف المواقف.

فعلى طلبة الجامعة التدريب على اساليب وطرق اتخاذ القرار وما يترتب على قراراتهم من خطورة على مستقبلهم الجامعي، كما يجب ان يحقق المعرفة الكاملة في توجيه ذاته نحو القرار الصحيح.

وهذا يقودنا الى البحث عن العلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية واتخاذ القرار عند الطلبة، ومعرفة اساليب اتخاذ القرار بالنسبة لذوي الحماية الذاتية المرتفعة او المنخفضة.

أهداف البحث:

يرمي البحث الحالي التعرف الى :

1- مستوى الحماية الذاتية عند طلبة الجامعة.
2- مستوى اتخاذ القرار عند طلبة الجامعة.
3- مستوى العلاقة الإرتباطيه بين الحماية الذاتية واتخاذ القرارعند طلبة الجامعه .

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بدراسة متغيرات حماية الذات وعلاقتها بإتخاذ القرار عند طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية/ جامعة بابل/ الدراسة الصباحية فقط، ومن كلا الجنسين ؛ للعام الدرسي 2022 – 2023.

1-5 تحديد المصطلحات:

أولاً: الحماية الذاتية (Self-protection) :

الحماية الذاتية لغةً: يقال: حَمَى الشيء يَحمِيه حِمايةً بالكسر: أي مَنَعَهُ، والذات: وذات الشئ نفس الشئ عينه وجوهره فهذه الكلمة لغوياً مرادفة لكلمة النفس والشئ ، ويعتبر الذات أهم من الشخص ، لأن الذات تطلق علي الجسم وغيره ، والشخص لا يطلق إلا علي الجسم فقط " . (ابن منظور،1988م،ص 13)

الحماية الذاتية اصطلاحاً: عرفها كل من

- موراي (Murray 1951): "الابتعاد عن المواقف المحرجة او تجنب الظروف التي قد تؤدي الى التصغير او الازدراء أو السخرية أو عدم المبالاة من جانب الأخرين" (Murray: 1951: 266)
- أدلر (Adler 1939): "البحث عن الخبرات التي تساعد على تحقيق أسلوب الشخص الفريد في الحياة والتي أن لم تتحقق فأن الذات تحاول خلقها". (Adler: 1939: 31)

التعريف الاجرائي للحماية الذاتية يعرفها الباحث بأنها (الدرجة التي يحصل عليها الطالب أو الطالبة الجامعية على مقياس حماية الذات الذي تم بناءه واستخدامه في هذا البحث).

ثانياً: اتخاذ القرار (Decision-Making) :

اتخاذ القرار لغةً: هو اختيار نهجٍ، أو طريقٍ، أو آليَّة للسلوك من بين عدد من البدائل والخيارات المُمكنة أو المتاحة، او هو الرأي عند من يملك اختياره وتصديره.

اتخاذ القرار اصطلاحاً: عرفها كل من

- جون (John 2000): "أنه مسار عمل يختاره متخذ القرار للتعامل مع مشكلة". (Jhon ,et.al. , 2000: 354)
- تعريف ريشارد (Richard: 2001):"أنه عملية لتحديد المشكلات وايجاد حلول لها". (Richard, 2001 : 400)

والتعريف الإجرائي لإتخاذ القرار يعرفها الباحث بانها (الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة في ضوء اجابته على فقرات مقياس اتخاذ القرار)

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

الاطار النظري للحماية الذاتية

الاطار النظري لاتخاذ القرار

دراسات سابقة

دراسات سابقة للحماية الذاتية

دراسات سابقة لاتخاذ القرار

الفصل الثاني

الإطار النظري ودراسات سابقة

الإطار النضري

يقدم الاطار النظري للبحث الحالي محورين الاول عن الحماية الذاتية والثاني عن اتخاذ القرار.

الحماية الذاتية

اولا – النظريات السابقة:

1–نظرية أدلر (Adler 1870 – 1937):

يرى أدلر (Adler) ان الهدف الاول الذي يندرج تحته كل أنماط السلوك الانساني هو حماية الذات ولكي يتغلب الشخص على ضعفه وقلة حيلته ولاجل السيادة على البيئة المحيطة به فأنه يلجأ الى الصراع السوي من أجل تحقيق الرفعة بواسطة الاهتمام الاجتماعي ويعطي اعتبار لرفاهية الآخرين على العكس من ذلك فالصراع الاناني من آجل السيطرة والمجد الشخصي يحطم الفرد ويصبيه بالأمراض النفسية (عبد الرحمن: 1998: 164).

وقد أعطى أدلر (Adler) أهمية خاصة لآلية التعويض وحدد في هذا المنحى النفسي أربعة أنماط توافقية الأول موجب، وقد أطلق عليه نمط الحياة السليم المنبثق من الخبرة العائلية وانماط ثلاثة غير موجبة هي نمط السيطرة والحكم ونمط الأخذ ثم نمط التجنب (الخالدي: 2009: 104).

أفترض أدلر (Adler) أن سلوك الأنسان تحركه أساساً الحوافز الاجتماعية؛ فالانسان عند (أدلر) كائن اجتماعي في أساسه وهو يربط نفسه بالآخرين وينشغل بنشاطات اجتماعية تعاونية ويفضل المصلحة الاجتماعية على المصالح الانانية وان الاهتمام الاجتماعي والكفاح من أجل التفوق والكمال وحماية الذات فطري وانه جزء من الحياة بل أنه الحياة ذاتها، ولكل شخص اسلوبه العياني الخاص في بلوغ حماية الذات أو محاولة بلوغهاء فالشخص العصابي يكافح من أجل حماية الذات والقوة والعظمة. أو بعبارة أخرى من أجل أهداف أنوية أو أنانية في حين يكافح الشخص السوي من أجل أهداف ذات طابع اجتماعي.

وقد اهتم (أدلر) بالمحددات الاجتماعية للسلوك؛ وذهب الى أن العامل الحاسم في سلوك الفرد هو الرغبة في تحقيق مكانة اجتماعية في الوسط الذي يعيش فيه؛ ولما كان لكل انسان جوانب نقص فأنه يكون منشغلاً بتعويض جوانب النقص لديه ويسعى دائماً للتغلب على هذا القصور (كفافي: 1990: 22).

2- نظرية كارل روجرز (Carl Rogers 1902):

تعتبر الذات المفهوم النواة في نظرية (روجرز) عن الشخصية وان الكائن يسلك اساليب تتسق مع ذاته؛ ويرى روجرز (Rogers) ان للانسان دافعا أساسيا واحداً وهو أن يحقق وأن يحمي وأن يعزز ذاته (هول ولندزي: 1970: 612).

ان الحاجة للاحترام الايجابي وحماية الذات كما يرى روجرز (Rogers) عامة ودائمة وموجودة لدى كل البشر وعندما يحصل عليها الفرد يشعر بالرضى وأن لم يحصل عليها يؤدي به الى الاحباط (شلتز: 1983: 271-269).

ويتضمن احترام الذات كما يرى روجرز جانبين: **الجانب الاول** ذاتي وهو الحاجة لتقدير الذات واحترامها وحمايتها؛ **والجانب الآخر** اجتماعي وهو حاجته لاحترام الأخرين بطريقة مختلفة والنظر الى الشخص ككائن له اعتباره وقيمته من الجماعة التي يعيش فيها (مدكوف: 2000: 338).

ان تقبل الشخص لذاته يجعله يحمل تقديرا عالياً لذاته ويستمد هذا التقدير من مصادر عدة وهي المنزلة الاجتماعية والتحصيل والسلوك الخلقي المقبول وغيرها من العوامل البيئية.

ان الخبرة مفهوم رئيس في نظرية (روجرز) تقوم عليه الشخصية والخبرة هي كل ما يمكن أن يصل الى شعور الفرد، ومن مجموعة خبرات الفرد وادراكاته لنفسه وتقييمه لها يتكون مفهوم الذات (نجاتي: 1979: 344)؛ كما أن فكرتنا عن ذاتنا أو الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا وهي التي تحدد كيفية تصرفنا آزاء المواقف والأفراد والاحداث الخارجية وتتوقف قيمتها ويتوقف معناها بالنسبة للشخص على الصورة التي يدرك بها نفسه.؛ ففكرة الشخص عن نفسه هي النواة التي تقوم عليها الشخصية (الرحو: 2005: 323).

ثانياً- اهداف الحماية الذاتية

اشار جينيفر كروكر (Jennifer Crocker (2003) إن الحماية الذاتية تسعى لتحقيق عدد من الاهداف منها :

1- تيسر التفاعل الاجتماعي لتحقيق اهداف الجماعة ويحدد طرائق اشباع الحاجات.
2- يتعلم الفرد والجماعة بوساطة انماط السلوك المتنوعة والاتجاهات التي تنظم العلاقات بين افراد وجماعات المجتمع في اطار القيم السائدة والثقافة والتقاليد الاجتماعية المتعارف عليها.
3- تساعد على تقييم الذات والاخرين بصورة مستمرة.
4- تساعد على تحقيق الذات وتخفف وطأة الشعور بالضيق ، فكثيراً ما تؤدي العزلة الى الاصابة بالأمراض النفسية .
5- تساعد على التنشئة الاجتماعية السليمة للأفراد وغرس الخصائص المشتركة بين افراد المجتمع (Jennifer 2003 : 37)

ثالثاً- فوائد الحماية الذاتية

وضح هيبر و جرامزو و سيديدس (Hepper & Sedikides 2010) عدداً من الفوائد للحماية الذاتية منها :

1- حماية الفرد من التوتر الناجم عن الأفكار أو المشاعر المرفوضة.
2- إيجاد حلول وسط للمشكلات الشخصية.
3- تساعد الفرد على إيجاد حلول أكثر قبولاً من الناحية الاجتماعية.
4- تفيد الفرد في حماية الذات من التهديد

(Hepper E. G. & Gramzow R. & Sedikides C. ; 2010; 34)

رابعاً- جوانب الحماية الذاتية

اشار جينيفر كروكر 2003 Jennifer Crocker) الى ان جوانب الحماية الذاتية تنقسم الى

- جوانب داخلية:

1- المواقف والقيم والقواعد ، على سبيل المثال ، المعتقدات القوية حول معنى وقيمة الحياة.

2- المهارات الاجتماعية ، على سبيل المثال ، صنع القرار ، حل المشكلات ، وإدارة الغضب.

3- المعتقدات الثقافية والدينية والروحية.

4- خوف صحي من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر والألم.

5- الأمل في المستقبل – التفاؤل.

6- التحكم في الاندفاع

7- شعور قوي من قيمة الذات أو تقدير الذات.

8- الشعور بالسيطرة الشخصية أو التحديد.

9- المرونة.

- جوانب خارجية:

1- علاقات قوية ، لا سيما مع أفراد الأسرة.

2- فرص المشاركة والمساهمة في المشاريع والأنشطة المجتمعية أو المدرسية.

3- بيئة آمنة ومستقرة إلى حد معقول.

4- المسؤوليات والواجبات تجاه الآخرين (Jennifer Crocker; ;2003 48).

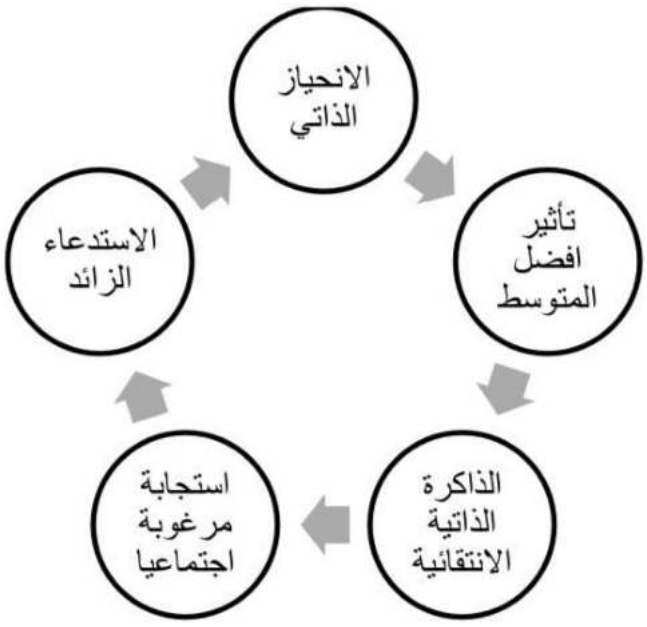
خامساً- محددات الحماية الذاتية

أكد جينيفر كروكر (Jennifer Crocker 2003) ان الحماية الذاتية تقوم على محددات معينة اهمها الاتي:

1- ان لكل فعل رد فعل مما يؤدي الى حدوث التفاعل الاجتماعي بين الافراد.
2- عندما يقوم الفرد داخل المجموعة بسلوكيات واداء معين فانه يتوقع حدوث استجابة معينة من افراد الجماعة اما ايجابية أو سلبية
3- التفاعل بين افراد المجموعة يؤدي الى ظهور القيادات وبروز القدرات والمهارات الفردية .
4- ان تفاعل الجماعة مع بعضها البعض يعطيها حجماً أكبر من تفاعل الاعضاء وحدهم دون الجماعة .
5- العلاقات الاجتماعية بين الافراد المتفاعلين يؤدي الى تقارب القوى بين افراد الجماعة (Jennifer 2003: 60)

سادساً- الركائز الخمس للحماية الذاتية

قدم ويليام جيمس فكرة التوقيعات الخمسة الرئيسية المقترحة (الاعمدة) كما موضحة في الشكل الآتي:



شكل (1) يوضح الركائز الخمس للحماية الذاتية.

إتخاذ القرار

اولاً- النظريات التي فسرت اتخاذ القرار

- **نظرية التحليل النفسي:**

يعد سيجموند فرويد (Sigmund Freud, 1939 – 1856) مؤسس هذه النظرية والتي تقوم على بعض الأسس التي هي بمنزلة مسلمات في تفسير السلوك منها : الحتمية النفسية والطاقة الخفية والثبات والاتزان ومبدأ اللذة . (الطائي: 2001: 85) ، وتعد نظرية التحليل النفسي نظرية نفسية عن ديناميات الطبيعة البشرية وعن بناء الشخصية ومنهج بحث لدراسة السلوك البشري، وهي أيضا طريقة علاج .

أما عن خطوات التحليل النفسي التي تدخل ضمن الخطوات العامة في عملية الارشاد النفسي فمن أهمها (العلاقة العلاجية الدينامية بين المسترشدوالمرشد المعالج التي يسودها التقبل والتفاعل الاجتماعي السليم، ومنها التطهير أو التفريغ الانفعالي للمواد المكبوتة سواء كانت حوادث أو خبرات أو دوافع أو صراعات بمصاحبتها الانفعالية بما يؤدي الى اختفاء أعراض الاعصاب، ومنها التداعي الحر أو الترابط الطليق للكشف عن المواد المكبوتة في اللاشعور عن طريق اطلاق العنان بحرية للأفكار والخواطر والاتجاهات والصراعات والرغبات والإحساسات ؛ مع الإستفادة من فلتات اللسان و زلات القلم وتفسير مايكشف عنه التداعي الحر . وقد طرأ على نظرية التحليل الكلاسيكي كما وصفها فرويد و رفاقه بعض التعديلات الحديثة التي تناسب الارشاد النفسي أدخلها زملاؤه وتلاميذه ومنهم (أنا فرويد) والفرويديون الجدد وغيرهم وقد ركز هؤلاء جميعاً على اختصار وتقصير مدة التحليل النفسي ؛ ومن أهم ملامح تعديلات نظرية التحليل النفسي (التحليل النفسي التوزيعي) الذي أتى به (أدولف ميبر) وهو يتضمن الفحص والتحليل الموجه لخبرات المسترشد مع التركيز على إمكاناته وإحتمالاته ومساعدته على اتخاذ قرارات خاصة بمستقبله . (زهران: 1988: 127-129).

- **النظرية السلوكية:**

أن السلوك من وجهة نظر المدرسة السلوكية هو نتاج للتعلم من غير أن يكون للوراثة أثر في ذلك وتقوم النظرية السلوكية على أسس نظريات التعلم بصفة عامة ، والتعلم الشرطي بصفة خاصة ، ومستند الى أطر النظريات التي وضعها (جون واتسن) في التعلم الشرطي . (زهران: 1998: 364) ؛ فأن عملية اتخاذ القرار من وجهة نظر السلوكية ؛ سلوك متخذي القرار يعتمد على عمليات التعلم الإنساني ؛ والتي هدفها النهائي فهم العلاقات بين الإختبارات التي يقوم بها الشخص في مواقف مختلفة وأثر تلك المواقف في توليد أنماط من مؤقتة من الإستجابات ؛ غير أن الإختيارات نفسها تحصل بشكل متكرر عدة مرات ؛ ويكتسب الشخص بالخبرة معلومات إحصائية حول الأحداث ؛ وعندها ترسو استجاباته على نمط من السلوك لإختيار مايجده نافعاً في المواقف المتكررة. وقدركزأصحاب هذا الإتجاه على ميكانزمات الإختيار وإذ تتغير إحتمالات الإختيار بتكرار الخبرة ؛ فالشخص عندما يقوم بإستجابة ويكافئ عليها فأن إحتمال القيام بتلك الإستجابة لمرة أخرى يزداد قليلاً وبذلك فأن القرار من وجهة نظر السلوكية يتخذ بشكل غير عقلاني لكونه يستند أصلا على الخبرات السابقة والعادات المتعلمة . (العبيدي: 1987: 28-29)

ثانياً- مميزات عملية اتخاذ القرار

يرى سايمون Simon: ان عملية اتخاذ القرار تتميز بثلاثة مظاهر رئيسية تتضح فيما يلي:

- الذكاء Intelligence : ويتمثل في البحث عن الجوانب التي تحتاج الى قرارات في العمل، ثم جمع المعلومات عنها، ثم التعرف على المشكلة وأبعادها وحقيقة معناها.

- التصميم: Design : وهو عبارة عن الابتكار، وإيجاد الطرق المحتملة للحلول وتحليلها وتقييمها.

- الاختيار : Choice : وهو عبارة عن اختيار البديل الافضل من بين الحلول المتاحة ثم وضع هذا البديل موضع التنفيذ باعتباره أكثر الحلول احتمالا للنجاح ويلاحظ أن هذه المظاهر الثلاثة الرئيسية التي تمر بها عملية اتخاذ القرار عمليات متداخلة ولا يمكن الفصل بينها ، لأنها عناصر لعملية مستمرة. (العتيبي، 1439هـ ،ص:14).

نستنتج ان على متخذ القرار ان يمتاز بالفطنة والذكاء الذي تساعده على حسن التصرف وعلى ايجاد حلول مبتكرة والقدرة على الاختيار وفق الحلول المقدمة.

ثالثاً- عناصر اتخاذ القرار

لعملية اتخاذ القرار عناصر نذكر منها:

- **الهدف من اتخاذ القرار** أي بمعنى ان عند اختيار أي قرار يكون هنالك هدف واضح ومحدد بحيث يسهل تنفيذه.
- **الدافع** من الصعب ان يتخذ القرار دون وجود دافع لتحقيقه. التنبؤ : أي عند اتخاذ القرار يجب أن يضع جميع الاحتمالات الواردة التي ستحدث عند اختيار القرار بالوقت الحاضر والمستقبل.
- **البدائل** أن يكون لدى متخذ القرار أكثر من بديل بحيث لا يحصر نفسه ببديل واحد.
- **قيود اتخاذ القرار** يواجه متخذ القرار قيودا عند اتخاذه لقرار ومن تلك القيود (درجة المخاطرة، ودرجة التأكد من المردود، ومصادر التمويل، والخبرة، ومدة تنفيذ القرار) لذلك يجب اختيار القرار المناسب لحل المشكلة وتفادي وقوع الأضرار (جمال الدين واخرون،2015) .

نستنتج ان اتخاذ القرار عملية منظمة ، يستلزم تحقيقها توفر عناصر اتخاذ القرار والمتمثلة في ان يكون متخذ القرار له هدف ودوافع يسعى لتحقيقها وان يضع تصور لما قد ينتج عن قراراته في المستقبل، وتوفر عدة اقتراحات وبدائل بحيث تعطي حرية في الاختيار حسب ما يناسب متخذ القرار .

رابعاً- اساليب اتخاذ القرار

ان اساليب اتخاذ القرار لدى الأفراد يمكن ان تقسم الى ثلاثة أساليب متباينة وهي، (التروي، التسرع، التردد) وذلك بناء على المستويات المختلفة لبعدي التفكير المتروي والالتزام. وفيما يلي توضيحا لهذه الاساليب التي يلجأ اليها الافراد عن التعامل . المشكلات التي تتطلب حلولاً

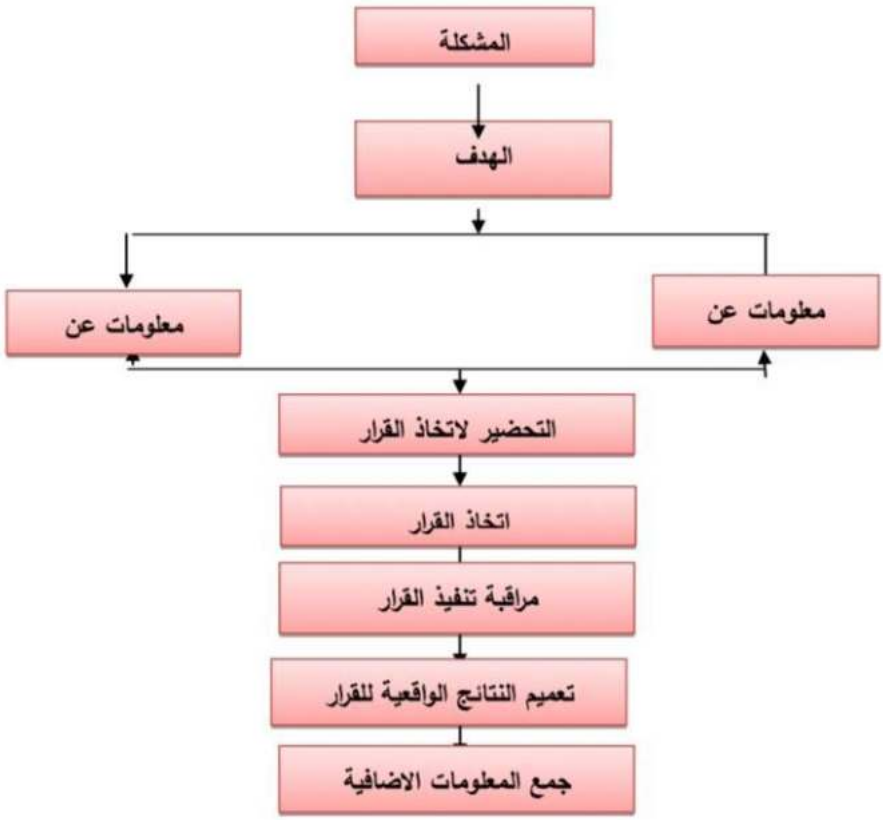
- الأسلوب المتروي: يعد هذا الاسلوب من أكثر أساليب اتخاذ القرار فعالية، ذلك أن متخذي القرار مع المتروين يميلون الى استخدام الاستراتيجيات المنطقية لها في اتخاذهم لقراراتهم، كما يبدون مسؤولية شخصية عن القرار الذي يتخذونه.

- الاسلوب المتسرع : وقد اعتبر هذا الأسلوب على انه اقل نجاعة لان متخذ القرار المتسرعون يميلون الى استخدام استراتيجيات حدسية أو عفوية وأكثر اندفاعية، فغالبا ما تعتمد قراراتهم على العاطفة و والتخيل والشعور وعلى ما يبدو صوابا في حينه دون أن يصرح كيف أتخد قراره، ومع ذلك فإنه يبدي مسئوليته تجاه القرار الذي اتخذه.

- الاسلوب المتردد : يتضمن الاسلوب المتردد مستوى مرتفعا من التفكير ومستوى منخفضا من الالتزام. وفي هذي الحال فان الفرد يبدو منهمكا وبشكل جدي يقتضي اسباب المشكلة والحلول المحتملة لها الى انه ليس لديه القدرة على اتخاذ قرار ثابت و مستقر حيال المشكلة والحلول المحتملة لها الى انه لديه القدرة على اتخاذ قرار ثابت ومستقر حيال المشكلة القائمة، فقد يقضي كثيرا من الوقت في التفكير في المشكلة والحلول الممكنة ثم يتخذ قرارا ما حيالها إلا أنه قد يغيره أكثر من مرة أو قد لا يتخذ قرار حيالها. (الشهري،1430)

خامساً- خطوات اتخاذ القرار

تمر عملية اتخاذ القرار بخطوات تتمثل في: يشير عبد الوهاب (1982) الى ان اتخاذ القرارات هو اختيار بين مجموعة من البدائل، وهو عملية عقلية تمارس فيها خطوات التفكير المنطقي الذي يتخلص في أن هناك هدفا يراد الوصول اليه أو مشكلة يراد حلها، وتوجد معلومات بشأن هذه المشكلة، ويقوم متخذ القرار بتحليلها للتوصل الى بدائل معينة، ثم يختار أحد هذه البدائل أو مجموعة منها وهذا هو الاسلوب العلمي في اتخاذ القرارات والذي يختلف عن غيره من الأساليب. (الزهراني، 1431،ص:44)



الشكل (2) خطوات عملية اتخاذ القرار.

دراسات سابقة

اولاً: دراسات تناولت الحماية الذاتية

- محمود حمه كريم وعمر ابراهيم عزيز (2019)

(التفكير المتفتح النشط وعلاقته بالحماية الذاتية لدى طلبة الجامعة في اقليم كوردستان)

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين التفكير المتفتح النشط وحماية الذات لدى طلبة الجامعة في اقليم كوردستان العراق للعام الدراسي 2017 . -2018 من كلا الجنسين وبلغت عينة البحث (600) طالب ، وكانت النتائج ان هناك ميل لدى عينة البحث نحو التفكير المتفتح النشط وكذلك تفضيل عينة البحث لبعد توكيد الذات احد ابعاد حماية الذات ، وتفوق الذكور والتخصصات العلمية في الميل نحو التفكير المتفتح النشط. وتفوقت الاناث والتخصص الانساني في تفضيل توكيد الذات، وعلاقة ارتباطية قوية بين بعد توكيد الذات احد ابعاد حماية الذات مع التفكير المتفتح النشط.

- دراسة شيماء مجيد (2020)

هدفت الدراسة الى التعرف الى الحماية الذاتية لدى مدرسي المرحلة الاعدادية و الازدواجية العاطفية لدى مدرسي المرحلة الاعدادية و العلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية والازدواجية العاطفية لدى مدرسي المرحلة الاعدادية.

اشارت نتائج البحت بتمتع مدرسي المرحلة الاعدادية بالحماية الذاتية والازدواجية العاطفية . ووجود علاقة ارتياطية موجبة بين الحماية الذاتية والازدواجية العاطفية الا ان هذه العلاقة ضعيفة بين المتغيرين .لا توجد فروق دالة احصائياً فى العلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية والازدواجية العاطفية على وفق متغير الجنس (تكور – انات). ولا توجد فروق في دالة احصائياً في العلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية والازدواجية العاطفية على وفق متغير التخصص (علمي – انساتي).

ثانياً: دراسات تناولت اتخاذ القرار

- دراسة مراد خلاصي (2007)

هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين اتخاذ القرارات في تسيير الموارد البشرية واستقرار الاطارات في العمل وهذا من خلال اربعة انظمة اساسية لتسيير الموارد البشرية : نظام التكوين ؛ نظام الترقية ؛ نظام الاجور ونظام تسيير الحياة المهنية ؛ وأعتمدت الدراسة المنهج الوصفي ؛ وتكونت عينة الدراسة من (28) إطاراً بالشركة الوطنية للتبغ والكبريت بقسطينة ، وتم الإعتماد على أداةالاستبيان .

وقد لخصت الدراسة الى وجود علاقة بين اتخاذ القرار في تسيير الموارد البشرية من خلال الأنظمة المذكورة سابقا واستقرار الإطارات في العمل، وقد أتضح أن الإطارات يعطون أهمية كبيرة لكيفيات اتخاذ القرار في التكوين وكيفية تحديد الأجر ليتناسب مع مناصب العمل. وكذلك تحديد معايير للترقية لتبيان طرق بلوغها إضافة الى أهمية وجود نظام لتسيير الحياة المهنية حتى يكون لكل فرد من المنظمة هدف يسعى من أجل تحقيقه .

- دراسة دارين سوايغ (2009)

هدفت الدراسة الى ابراز أثر الاتصال التنظيمي على اتخاذ القرار من خلال معرفة مدى مساهمة الاتصال التنظيمي على فهم استراتيجية المؤسسة ، وتقبل الادارة لمقترحات العمال واستعدادهم لتنفيذ القرارات المتخذة حيث قامت بإجراء دراسة ميدانية في البرج الإداري لجامعة منتوري قسنطينة لاختبار فرضيات بحثها، واعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي (المسح بالعينة) مستعينة بأداتي المقابلة والاستمارة وتكونت عينة الدراسة من (68) عاملا .

وخلصت الدراسة الى أن الاتصال التنظيمي يوضح استراتيجية المؤسسة وأثبت الإحصاء أن ادارة جامعة منتوري لاتفتح المجال امام العمال لاقتراح حلولهم ؛ رغم أنهم يودون معرفة كيف تتم عملية اتخاذ القرار وماهي الآراء التي عرضت ، وكيف يتم الوصول الى أفضلها والتي بالضرورة ستتحول الى قرار .

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

منهج البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

عينة البحث الاستطلاعية

التطبيق النهائي للمقياسين

الوسائل الاحصائية

الفصل الثالث

منهج البحث وإجراءاته

يتناول هذا الفصل الإجراءات التي اتبعها الباحث بغيه التوصل الى تحقيق أهداف البحث.

منهج البحث

أعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لانه يتلائم وطبيعة بحثه فضلاً عن ان هذا المنهج يعد من اكثر المناهج العلمية التي تتمثل في معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة.

مجتمع البحث

يتمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الإنسانية، قسم العلوم التربوية والنفسية ومن كلا الجنسين، للعام الدرسي 2022 – 2023.

عينة البحث

أختار الباحث (20) طالباً وطالبة من مجتمع العينة بطريقة السحب العشوائي ذات التوزيع المتساوي من طلبة جامعة بابل كلية التربية للعلوم الانسانية بواقع (8) طلاب من الذكور و (12) طالبة من الاناث وهم يمثلون ما نسبته (22%) من مجتمع البحث، وتشير الادبيات الى ان في مثل هذه البحوث يمكن للباحث أن يختار عينه تقترب من (20%) من المجتمع .(الخطيب واخرون، 56، 1985).

الذكور	الاناث	المجموع
8	12	20

جدول (1) يوضح عينة البحث.

عينة البحث الاستطلاعية

تساعد العينه الاستطلاعيه في معرفه المده التى تستغرقها للاجابه عن الاختبار ومدى وضوحه لذا حدد الباحث العينه الاستطلاعية في طلبه المرحله الجامعيه في قسم العلوم التربويه و النفسيه وكان عددها (30) طالبا وطالبه ممن حضروا الاختبار واختار الباحث (20) طالبا وطالبه من مجتمع البحث بطريقه السحب.

أ- اداة البحث

إقتضت دراسة متغيري البحث الحالي توافر اداتين، وبعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوعي الحماية الذاتية واتخاذ القرار، قام الباحث بتبني مقياس (جينيفر كروكر 2003) للحماية الذاتية مكونا من (44) فقرة، ويتضمن خمس بدائل اجابية هي (تنطبق علي تماما، كثيرا، احيانا، نادراً، لا تنطبق علي ابداً).

ومقياس الدكتور (سيف الدين عبدون 1979) لإتخاذ القرار مكونا من (42) فقرة، يتضمن خمسة بدائل اجابية هي (موافق بقوة، موافق، محايد،معارض، معارض بقوة).

ب_ صدق الاختبار

يعد صدق الاختبار اكثر الصفات اللازمة للاختبار لانه يشير الى قدره المقياس الى قياس السمه التي اكد لها (عطوي، 2000، 137).

والاختبار الصادق هو يقيس ما وضع اصلا لقياسه او الذي تقيس ما اريد له ان يقيسه وليس شيئ اخر (الزويد، 2005، 338) تقيسه التي من صدق الاختبار الذي تبناه الباحث ثم عرض الباحث الاختبار على مجموعة من المحكمين للابداء ارائهم ومصطلحاتهم بشأن صلاحية الفقرات وسلامتها اذ بلغ عدد الخبراء (12) اثنا عشر خبيرا. ملحق رقم (1)

ت_ التطبيق الاستطلاعي على الاختبار

طبق باحث الاختبار على عينه مؤلفه من (20) طالبا وطالبة على طلبه كليه التربيه للعلوم الانسانيه قسم العلوم التربويه و النفسيه في جامعة بابل والهدف من تطبيق الاختبار على العينه الاستطلاعية الى تحديد الزمن المناسب للاجابه على الاختبار.

زمن الاختبار= زمن اجابة الطالب الاول + زمن اجابة الطالب الثاني +... زمن اجابة الطالب الاخير / عدد الطلبة

= 46 اتضح للباحث أن متوسط الوقت الذي استغرقه الطلبه للاجابه كان ٤٦

ث- ثبات الاداة

أن حساب الثبات خطوة ضرورية وخاصة عندما لا يتوفر للمقياس صدق تام، وهناك اكثر من طريقة يمكن استعمالها في استخراج الثبات، فقد لجأ الباحث الى طريقة التجزئة النصفية وذلك باختيار عينة البحث البالغة (20) طالب وطالبة اختيرت عشوائياً من طلبة الكلية وكما موضح في الجدول (2).

المقياس	التجزئة النصفية
الحماية الذاتية	0.86
اتخاذ القرار	0.81

جدول (2) يوضح ثبات مقياسي الحماية الذاتية واتخاذ القرار.

التطبيق النهائي للمقياسين

قام الباحث بتطبيق الأداتين بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لها، على عينة البحث الاساسية والبالغة (20) طالب وطالبة في قسم علم النفس في كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة بابل.

3-6 الوسائل الاحصائية

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

1-الاختبار التائي T-test لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث.

$$T = \frac{\text{س} - \text{أ}}{\frac{\text{ع}}{\sqrt{\text{ن}}}}$$

2- الوسط الحسابي (س):

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

3- الوسط الفرضي (أ):

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

4- الانحراف المعياري (ع):

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

5- **معامل ارتباط بيرسون** استعمل في استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

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

6- **معادلة سبيرمان – براون** استعملت لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياسي البحث.

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

7- **الاختبار التائي لمعامل الارتباط بيرسون:** استخدم هذا الاختبار لمعرفة دلالية قيمة الارتباط بين مقياسي البحث.

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

(الطريحي وحمادي، 2013)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: (تعرف مستوى الحماية الذاتية لدى افراد عينة البحث).

الهدف الثاني: (تعرف مستوى اتخاذ القرار لدى افراد عينة البحث).

الهدف الثالث (العلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية واتخاذ القرار).

التوصيات:

المقترحات:

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: (تعرف مستوى الحماية الذاتية لدى افراد عينة البحث).

أظهرت درجات العينة متوسط حسابي (150.05) ووسط فرضي (132) وإنحراف معياري (20.67) درجة، باستعمال الاختبار التائي للعينة تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (3.9) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.093) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)، مما يشير الى ان عينة طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالي من الحماية الذاتية، وكما موضح في الجدول (3).

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
20	150.05	20.67	132	3.9	2.093	0.05

جدول (3) نتائج الاختبار التائي للتعرف على مستوى الحماية الذاتية لدى افراد عينة البحث.

وتفسر هذه النتيجة بأن طلبة الجامعة في كفاح دائم من أجل التفوق والكمال، وأن التفوق والكمال مساو لحماية الذات وهي الغاية النهائية التي ينزع جميع طلبة الجامعة الى بلوغها وهي التي تمنح الشخصية الثبات والوحدة، كما أنها ضرورية للحياة ذاتها فجميع وظائف الشخصية لدى الطلبة تتبع توجيهات الحافز لحماية الذات.

كما أن طلبة الجامعة في مرحلة الشباب وهم من أعمار بدأوا فيها يُدركون المعنى الحقيقي للحياة وبالطريقة التي تحقق لهم الأمن والتخفيف من الشعور بالقصور (عبد الرحمن: 1998: 164).

وهم أشخاص عاديون، فالشخص العادي مراقب لذاته ويهاب الأفعال العفوية، كما أنهم شخصيات سليمة والشخصية السليمة تكافح من أجل تحرير نفسها من العلاقات المعتمدة على الآخرين وهي قادرة على الوعي المباشر لادراكاتها ومشاعرها (جورارد: 1988: 34).

ويرى الباحث أن طلبة الجامعة يحاولون الهروب من الضغوط المباشرة الصادرة عن الدراسة والمجتمع والعلاقات مع الآخرين الى التفكير بحرية بأنفسهم ومصالحهم الخاصة، كما أنهم قادرون على أن يوجهوا حياتهم بحرية ومسؤولية وقادرين على بلوغ قمة من النجاح، كما أنهم يهتمون بأنفسهم ويحترمونها ويرغبون في تقديم أفضل صورة عن أنفسهم للآخرين، وأن أنتمائهم للجامعة جعلهم أكثر تقبلاً لذواتهم وحباً لها.

الهدف الثاني: (تعرف مستوى اتخاذ القرار لدى افراد عينة البحث).

أظهرت درجات العينة متوسط حسابي (113.75) ووسط فرضي (105) وإنحراف معياري (16.4) درجة، باستعمال الاختبار التائي للعينة تبين أن القيمة التائية المحسوبة تساوي (2.39) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2.093) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (19)، مما يشير الى ان عينة طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالي من اتخاذ القرار، وكما موضح في الجدول (4).

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
20	113.75	16.4	105	2.39	2.093	0.05

جدول (4) نتائج الاختبار التائي للتعرف على مستوى اتخاذ القرار لدى افراد عينة البحث.

وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية يتمتعون بمستوى عالي من اتخاذ القرار ويمكن تفسير ذلك من خلال الأخذ بالاعتبار عوامل عديدة من أهمها خبرات اتخاذ القرار التي مر بها الطلبة عبر المراحل التعليمية السابقة والجامعية الحالية، بالإضافة إلى المساعدة التي يحصل عليها طلبة المرحلة الجامعية من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة، والمهارات التي يتعلمونها ويتناقلونها بين بعضهم البعض، كل هذه العوامل تؤثر في طريقة نظر الطلبة إلى الحلول المطروحة أمامهم واقتراح البدائل، ومن ثم اختيار البديل الأنسب، وهو ما أكده بايوكسو وزملاؤه (Baiocco at 21,2009)، إضافة إلى ذلك، فإنّ المرحلة العمرية لطلبة البكالوريوس تتضمن تراكما كبيرا في الخبرات الشخصية والاجتماعية التي تزيد من مهارات اتخاذ القرار لديهم، فعملية اتخاذ القرار تعتمد بشكل أساسي على قدرة الفرد على استكشاف البيانات وتجميعها وتحليلها بصورة معلومات متراكمة.

الهدف الثالث (العلاقة الارتباطية بين الحماية الذاتية واتخاذ القرار).

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل بيرسون لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد عينة البحث والبالغ عددهم (20) طالباً وطالبة، على مقياسي الحماية الذاتية واتخاذ القرار، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين الحماية الذاتية واتخاذ القرار (0.83) درجة، وتعد هذه القيمة دالة إحصائيا لانها اعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (0.423) درجة وعند مستوى (0.05) درجة، ودرجة حرية (30) درجة، والجدول (5) يوضح ذلك

قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
0.83	0.423	6.52	2.093

جدول (5) نتائج الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط بين الحماية الذاتية واتخاذ القرار

من خلال الجدول اعلاه تبين ان هناك علاقة موجبة بين الحماية الذاتية واتخاذ القرار وهذا يعني ان كلما كان مستوى الحماية الذاتية عاليا تزداد مستويات اتخاذ القرار.

التوصيات:

1- افادة مراكز الارشاد التربوي والتربية والتعليم من أدوات البحث بدراسات أخرى تستهدف عينات لم يستهدفها البحث الحالي .
2- ضرورة تبصر عينة البحث الحالي بجوانب القوة في شخصيتهم ونقاط ضعفهم بها مستفيدين من نتائج البحث الحالي.
3- توجيه القائمين على العملية التعليمية العمل على تصميم برامج تعليمية لتعزيز الحماية الذاتية.

المقترحات:

يقترح الباحث إكمالاً للفائدة المرجوة للبحث الحالي ما يأتي :

1- إجراء دراسة مماثلة على طلبة كليات أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.
2- إجراء دراسات وبحوث مماثلة للبحث الحالي على مراحل دراسية أخرى كالمرحلة الابتدائية والمتوسطة والإعدادية.
3- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول شريحة من طلبة الجامعات.
4- بناء برامج تعليمية وارشادية من أجل تنمية الحماية الذاتية.

المصادر العربية والمترجمة:

1- اونغر، روبرتوما نغابيرا (2010)، يقظة الذات، براغماتية بلا قيود، ترجمة د. ايهاب عبد الرحيم محمد، سلسلة عالم المعرفة، العدد (375)، المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب، الكويت.

2- الببلاوي، اشرف ايهاب، عبد الحميد محمد (2002)، الارشاد النفسي المدرسي استراتيجيات عمل الاخصائي النفسي المدرسي، دار الكتب الحديث، جامعة الزقازيق.

3- بلوم ،محمد، وحنصالي، مريامة (2013) المقاربة النظرية لاحدى سمات الشخصية المناعية: الصلابة النفسية، مجلة علوم الانسان والمجتمع، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

4- جلال، خالد احمد (2010)، الفروق بين الخبراء في اتخاذ القرار وتقدير الذات، قسم علم النفس، دراسات عربية في علم النفس، مجلد (9)، العدد 4.

5- جوراد، سدني.م ولاندزمن تيد: 1988: الشخصية السليمة دراسة للشخصية من وجهة نظر علم النفس الانساني، ترجمة د. محمد دلي الكربولي والدكتور موفق الحمداني، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.

6- الحجاحجة، صالح واحمد (2015)، فاعلية التدريب على التفكير الماهر في تطوير مهارات اتخاذ القرار لدى طلاب مرحلة المراهقة المبكرة، المجلة الاردنية في العلوم التربوية العدد الثالث، ص357.

7- الخالدي، أديب محمود (2009): المرجع في الصحة النفسية نظرية جديدة،دار وائل،عمان.

8- الرحو، جنان سعيد (2005): أساسيات في علم النفس، ط1، الدار العربية للعلوم، بيروت.

9- زهران، عبدالسلام حامد (1998): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

10- ساعاتي، أمين (1984)، الادراة العاملة في المملكة العربية السعودية، جدة.

11- السبيعي، علي محسن (2001)، اساليب التفكير وعلاقتها باتخاذ القرار لدى عينة من مديري الادارات الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى كلية التربية، المملكة العربية السعودية.

12- شقير، زينب محمود: 1994: فاعلية الارشاد النفسي في التأثير على سلوك الخجولات من طالبات الجامعة في المملكة العربية السعودية، مجلة التربية المعاصرة، كلية التربية، العدد (34)، جامعة طنطا.

13- شلتز، داون (1983): نظريات الشخصية، ترجمة د. محمد دلي الكربولي و د. عبدالرحمن القيسي، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.

14- صبحي، سيد محمد (2000): محاضرات الدورة التدريبية في الإرشاد المعرفي السلوكي، مركز الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

15- الطائي، ايمان عبد الكريم عبد الحسن (2010): الشخصية الناضجة ولاقتها بادارة الذات وتوكيدها لدى تدريسي الجامعة المستنصرية، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المستنصرية.

16- عباس، مدحت (2010) الصلابة النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية، مجلة كلية التربية، مجلد 1 ، عدد 26، جامعة طنطا- القاهرة.

17- عبد الرحمن، محمد السيد،1998: نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

18- العبيدي، سعد خضير (1987): دراسة تجريبية لبعض المتغيرات المؤثرة في اتخاذ القرار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، جامعة بغداد.

19- كفافي، علاء الدين (1990): الصحة النفسية، ط2، هجر للطباعة والنشر والتوزيع والاعلان، مصر.

20- مانع، سعيد علي (1995)، حل المشكلات، جامعة ام القرى، كلية التربية.

21- مدكوف، جون وروث جون وأخرون (1990): اتجاهات علم النفس المعاصر، جامعة قاريوس، بنغازي.

22- هول. ك ولندزي. (1970): نظريات الشخصية، ترجمة د. فرج أحمد فرج وأخرون، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.

المصادر الاجنبية:

1- Adler, A: 1929: The Science of Living, Green- berg, New York.
2- Adler, A: 1939: Social interrest, pntnam, New York.
3- DARYL R. VAN TONGEREN (2009). Two Sides to selfprotection Self-improvement Strivings and Feedback from Close Relationships Eliminate Mnemic Neglect, Pennsylvania State University, Altoona, Pennsylvania, USA
4- Jersial, A: 1989: Neurosis and human Growth, Norton, New York.
5- John, R. (2000) : Schermerhorn "Organization Behavior" , 7th ed , printed in the U.S.A.
6- Murphy, P. M., & Kupshik, G. A. (1992). Loneliness, stress and well-being: A helper's guide. Tavistock/Routledge.
7- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G., Holmes, J. G., & Kusche,A (2002). When rejection stings How self-esteem constrainsrelationship-enhancement processes. Journal of Personality and Social Psychology, 83.
8- Plotnik, R: 1993: Introduction of Psychology (Third Edition) brooks cole, Punishing Company. California.
9- Reasones, Robert: 2000: The True Meaning of Self-Esteem, National Association for Self – Esteem.
10- Richard, L. (2001) : Organization Theory and Decision , 7th ed , South Western , College publishing , Vanderbilt University , U.S.A .
11- Rogers, Carl R. 1902-1987. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston, Houghton Mifflin, 1995.

الملاحق

ملحق (1) أسماء السادة المحكمين

أ.د	علي المعموري	علم النفس المعرفي
أ.د	شيماء حمزه كاضم	طرائق التدريس
أ.د	عمران عبد صكب	طرائق التدريس
أ.د	فارس مطشر	طرائق التدريس
أ.م.د	رقيه هادي عبد	قياس وتقويم
أ.م.د	متمم جمال الياسري	طرائق التدريس تاريخ
م.د	راقيه عباس	علم النفس التربوي
م.د	مصطفى عامر	علم النفس التربوي
م.م	حسين فليح	طرائق التدريس
م.م	اسيل لطيف	علم النفس التربوي

ملحق (2) استمارة اراء المحكمين لصلاحية فقرات مقياس الحماية الذاتية

جامعه بابل

كليه التربيه للعلوم الانسانيه

قسم العلوم التربويه والنفسية

الدراسه الاوليه /البكلوريوس

م/آراءالسادة المحكمين حول صلاحيه الفقرات

مقياس الحماية الذاتية

الاستاذ/ة الفاضل/ة.....

تحيه طيبه: -

يروم الباحث بإجراء بحثه الموسوم(الحمايه الذاتيه وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلبه الجامعه) لتحقيق أهداف البحث تتطلب توفر اداة لقياس الحمايه الذاتيه وقد قام الباحث بتبني مقياس (. جينيفر كروكر.2003). ويعرف موراي (murra 2002:573) للحماية الذاتيه بانها (الابتعاد عن المواقف المحرجه .وتجنب الضروف التي قد تؤدي الى التصغير . والسخرية وعدم اللامبالاه من جانب الأخرين) ويضع الباحث المقياس بين ايديكم نرجو ابداء ارائكم حول كل فقره من الفقرات وذلك بوضع الاشاره (✓)في الحقل الذي تراه صالحا والاشاره (×)في الحقل الذي لا تراه صالحا مع وضع التعديلات المناسبه .علما ان البدائل الاجابه هي خمسه بدائل تتمثل ب (تنطبق علي تماما ،كثيرا ،احيانا،نادرا، لاتنطبق علي ،ابدا)

شاكرين تعاونكم

المشرف

وفيه جبار محمد.

الطالب

صلاح حسن عليوي

اولا :- المواقف المحرجة :

نزوع الفرد والنأي بنفسه عن كل ما ينغص حياته ويخلق له صراعات واصطدامات مع المحيط.

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اتخذ من السرية وسيلة لتحقيق اهدافي.			
2	اجد صعوبة في التفاعل مع الاخرين.			
3	ابتعد عن التواضع كونه يشعرني بالذل .			
4	احاول الابتعاد عن المواقف المؤلمة قدر المستطاع			
5	ان ما لدي من قدرات ومهارات لا تؤهلني لمجاراة الاخرين.			
6	اجتهد كثيرا في تحقيق اهدافي .			
7	نظرات الاخرين تجعلني غير واثق ان كان مظهري لائق او لا.			
8	ليس لدي علاقات حميمة مع من حولي .			
9	علاقاتي الاجتماعية محدودة.			
10	انا ضعيف لما يدور حولي من احداث .			
11	ابتعد عن طلب المساعدة من الاخرين حتى في المواقف الصعبة			
12	اجد صعوبة باتخاذ ابسط القرارات في حياتي.			
13	لا ابالي لما يدور حولي من احداث .			
14	اعتقد ان البعد عن الاخرين غنيمة.			
15	اشعر بالمتعة عندما اكون بعيدا عن الاخرين .			
16	اجد صعوبة في مواجهة المشكلات والاحداث المفاجئة			

ثانيا :- تجنب ظروف التصغير :

ابتعاد الفرد عن المواقف التي تنتهك ذاته وتجعل منها محل استخفاف وسخرية من قبل الاخرين.

ت	الفقرات	صالحة	غيـــر صالحة	التعـــديل المقترح
1	اشعر ان الاخرين يتامرون علي .			
2	مقاومتي لمتطلبات الرفاه والراحة ضعيفة .			
3	احساسي بالتعاسة يشعرني بالدونية.			
4	اتبع وسائل عدة للتميز عن الاخرين .			
5	اشعر بالألم والحساسية عند انتقاد البعض من شخصية الاخرين			
6	الجأ الى كبت انفعالاتي باستمرار .			
7	انا حساس لما يدور حولي من مواقف واحداث .			
8	اتجنب التدخل في شؤون الاخرين.			
9	ارى الاخرين بما فيهم اسرتي يسيئون فهمي .			
10	يلازمني شعور بعدم امتلاكي الاسلوب الجيد في التعامل مع الاخرين .			
11	اهتمامي بإظهار نفسي بشكل لائق لا يترك لي الفرصة للتفكير باي شيء اخر.			
12	اعتقد ان حياتي تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لي عليها.			
13	اقارن نفسي بالأخرين لأني اشعر بعدم كفاءتي .			

14	اشعر ان الناس لا يحققوا الامن والطمأنينة للفرد في الوقت الراهن .			
15	ضعف شخصيتي يهددني بنقص قيمتي في الحياة.			

ثالثاً :- اللامبالاة من الاخرين:

حرص الفرد على ان يكون له مكانة وحضور اجتماعي والابتعاد عن المواقف التي تجلب له الدونية من قبل الاخرين .

ت	الفقرات	صالحة	غيـــر صالحة	التعـــديل المقترح
1	افقد توازني في المواقف الصعبة .			
2	يصفني الاخرون اني فاشل.			
3	اسعى بكل الطرائق لتحقيق مكانة اجتماعية عالية .			
4	احمل من حولي تبعات سلوكياتي الخاطئة .			
5	لا احظى بالاهتمام المطلوب من قبل الاخرين			
6	معالجتي لأبسط المواقف ضعيفة.			
7	لا يوجد اتصال مباشر بيني ومن حولي .			
8	أشعر اني مرفوض من الاخرين .			
9	حياتي عشوائية وغير مثيرة للاهتمام.			
10	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم المشاكل الحياتية.			

11	يمتلكني اليأس من عدم امكانية حل مشكلتي			
12	لا ارى في نفسي القوة الكافية لتأمين حياة مطمئنة .			
13	لا ارغب الاشتراك في الرحلات او الحفلات الجماعية .			
14	الحياة عبء ثقيل تحتاج لقوة وكفاح مما يهدد حياة وامن الفرد			
15	اشعر بالخوف عندما ينافسني احد .			

ملحق (3) استمارة اراء المحكمين لصلاحية فقرات مقياس اتخاذ القرار

جامعة بابل

كليه التربيه للعلوم الانسانيه

قسم العلوم النفسية والتربويه

الدراسه الاوليه /البكلوريوس.

م/آراء السادة المحكمين حول صلاحيه الفقرات
مقياس اتخاذ القرار

الاستاذ /ةالفاضل/ة.....

تحية طيبه:-

يروم الباحث بإجراء بحثه الموسوم(الحمايه الذاتيه وعلاقتها بأتخاذ القرارلدى طلبه الجامعة) لتحقيق أهداف البحث تتطلب توفر اداة لقياس الحمايه الذاتيه وقد قام الباحث بالاعتماد على مقياس الدكتور (سيف الدين عبدون. عام1979) ويضع الباحث المقياس بين ايديكم نرجو ابداء ارائكم حول كل فقره من الفقرات وذلك بوضع الاشاره (✓)في الحقل الذي تراه صالحا والاشاره (×)في الحقل الذي لا تراه صالحا مع وضع التعديلات المناسبه .علما ان البدائل الاجابه هي خمسه بدائل تتمثل ب (معارض بقوه ، معارض، محايد، موافق، موافق بقوه)

شاكرين تعاونكم

المشرف: الطالب

وفيه جبار محمد صلاح حسن عليوي

الرقم	الفقـــــرات	انتماء الفقرة للمجال		الصياغة اللغوية (سلامة اللغة)		ملاحظات
		منتمية	غير منتمية	سليمة	غير سليمة	
البُعد الأول: التروي						
.1	أوازن عدة حلول للمشكلة ثم اتخذ قراري النهائي حيالها.					
.2	أتوقع الحصول على نتائج جيدة عند اتخاذ القرار.					
.3	أبني قراراتي على أساس خبرتي ومعرفتي السابقة.					
.4	أجمع المعلومات اللازمة قبل اتخاذ القرار.					
.5	أحدد موضوع القرار بدقة.					
.6	أتقبل بدائل جديدة وممكنة حول القرار.					
.7	أحدد درجة أهمية القرار قبل اتخاذه.					
.8	أراعي عدم تناقض قراراتي مع بعضها.					
.9	أكتشف الأخطاء ولأحاول تصحيحها عند تنفيذ القرار.					
.10	ألتزم بتنفيذ القرار الذي اتخذه.					
.11	أحرص على اتخاذ قرار يمكنني تنفيذه.					
.12	أحدد الأهداف التي أرغب بتحقيقها قبل اتخاذ أي قرار.					
.13	اتخذ القرار بموضوعية تامة.					
.14	اختار أنسب الأوقات لأتخذ قرار ما.					
البُعد الثاني: التسرع						
.15	أتخذ قراراتي بسرعة.					
.16	اطلع على تجارب سابقة قبل اتخاذ القرار.					

17.	أعدل قراراتي إذا تطلب الأمر.					
18.	أول قرار يتبادر لذهني هو القرار الصحيح.					
19.	أتخذ حكماً نهائياً في المسائل التي تعترضني دون تفكير جاد فيها.					
20.	أجمع المعلومات حول المسألة التي تواجهني وأوازن الحلول الممكنة ثم أتخذ قراراً نهائياً.					
21.	لا مانع لدي من تغيير قراري.					
22.	أرى أن الحالة النفسية قد تؤثر في عملية اتخاذ القرار.					
23.	أتخذ قراراً نهائياً دون تفكير كثير في المشكلة معتمداً على ما يبدو لي أنه صواب في حينه.					
24.	أتخذ قراراً أو أكون مستعداً لتغييره دون تفكير مسبق بحلول أخرى للمشكلة.					
25.	لا أهتم بتحديد فوائد وأضرار أي قرار سوف أتخذه.					
26.	أستفيد من خبرات الآخرين عندما أتخذ أي قرار.					
27.	أحرص على أن يكون القرار الذي أتخذه يرضي الآخرين بغض النظر عن فائدته لي.					
28.	أفضل عدم التراجع عن أي قرار أتخذه حتى لو كان غير مناسب لي.					
البُعد الثالث: التردد						
29.	أتوقع الحصول على نتائج غير مرضية عند اتخاذ القرار.					
30.	كثيراً ما أتردد في اتخاذ أي قرار.					
31.	أحدد المشكلة وأضع عدة حلول ممكنة لها، ثم لا أقرر أحياناً على الإطلاق.					
32.	أشك بالحلول التي وصلت إليها.					
33.	أتراجع عن قراري عند أول عقبة تواجهه.					
34.	أشعر بأنني لا أستطيع أن أقرر ماذا أفعل.					

.35	أبحث عن عدة حلول للمشكلة ثم أتخذ خياراً حيالها ثم أميل إلى تغيير قراري بسهولة.					
.36	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ قراراتي بمفردي.					
.37	أمتنع عن اتخاذ أي قرار خوفاً من الفشل.					
.38	أتردد عند اتخاذ أي قرار.					
.39	تؤثر تحيزاتي الشخصية على اتخاذ أي قرار.					
.40	عند اتخاذي لأي قرار أعاني من الشك في صحته.					
.41	أبتعد عن اتخاذ القرار خوفاً من النتائج.					
.42	تؤثر آراء الآخرين في قراراتي.					

ملحق (4) مقياس الحماية الذاتية بصورته النهائية

	الفقرات	تنطبق علي تماماً	كثيراً	احياناً	نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1	اشعر ان الاخرين يتامرون علي .					
2	ارى الاخرين بما فيهم اسرتي يسيئون فهمي .					
3	معالجتي لأبسط المواقف ضعيفة.					
4	ألجأ لمقارنة نفسي بالأخرين.					
5	يصفني الاخرون اني فاشل.					
6	اهتمامي بمظهري الخارجي لا يفسح المجال للأخرين انتقادي.					
7	حياتي عشوائية وغير مثيرة للاهتمام.					
8	اشعر ان الناس لا يحققوا الامن والطمأنينة للفرد في الوقت الراهن .					
9	احاول الابتعاد عن المواقف المؤلمة قدر المستطاع.					
10	اتحسس لانتقاد البعض من شخصية الاخرين.					
11	اجد صعوبة باتخاذ ابسط القرارات في حياتي.					
12	اهتمامي ضعيف لما يدور حولي من احداث .					
13	اعتقد ان البعد عن الاخرين غنيمة.					
14	افقد توازني في المواقف الصعبة .					
15	أشعر اني مرفوض من الاخرين .					

16	ابتعد عن التواضع كونه يشعرني بالذل .					
17	احمل من حولي تبعات سلوكياتي الخاطئة .					
18	قوتي ضعيفة لتأمين حياة مطمئنة .					
19	ابتعد عن طلب المساعدة من الاخرين حتى في المواقف الصعبة.					
20	اتخذ من السرية وسيلة لتحقيق اهدافي.					
21	ابادر في تقديم المساعدة للآخرين عند مواجهتهم المشاكلات اليومية.					
22	اتبع وسائل عدة للتميز عن الاخرين .					
23	اجد صعوبة في التفاعل مع الاخرين .					
24	اشعر بالقلق عندما ينافسني احد .					
25	اجد صعوبة في مواجهة المشكلات والاحداث المفاجئة					
26	اتجنب الاشتراك في الرحلات او الحفلات الجماعية .					
27	ان ما لدي من قدرات ومهارات لا تؤهلني لمجاراة الاخرين.					
28	علاقاتي غير حميمة مع من حولي .					
29	الجأ الى كبت انفعالاتي باستمرار .					
30	اشعر بالاستقلالية عندما اكون بعيداً عن الاخرين .					
31	اجتهد كثيراً في تحقيق اهدافي .					

32	اسعى بكل الطرائق لتحقيق مكانة اجتماعية عالية .					
33	يمتلكني اليأس من عدم امكانية حل مشكلتي					
34	ضعف شخصيتي يهددني بنقص قيمتي في الحياة.					
35	اتصالي غير مباشر بيني ومن حولي .					
36	نظرات الاخرين تجعلني غير واثق ان كان مظهري لائق او لا.					
37	علاقاتي الاجتماعية محدودة.					
38	اتحسس لما يدور حولي من مواقف واحداث .					
39	انا ضعيف لما يدور حولي من احداث .					
40	مقاومتي لمتطلبات الرفاه والراحة ضعيفة .					
41	اتجنب التدخل في شؤون الاخرين					
42	اعتقد ان حياتي تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لي عليها.					
43	الحياة عبء ثقيل تحتاج لقوة وكفاح مما يهدد حياة وامن الفرد					
44	يلازمني شعور بعدم امتلاكي الاسلوب الجيد في التعامل مع الاخرين .					

ملحق (4) مقياس انخاذ القرار بصورته النهائية

الرقم	العبارات	معارض بقوة	محايد	موافق	موافق بقوة
١.	أوازن عدة حلول للمشكلة ثم اتخذ قراري النهائي حيالها.				
٢.	أتوقع الحصول على نتائج جيدة عند اتخاذ القرار.				
٣.	تستند قراراتي على أساس خبرتي ومعرفتي السابقة.				
٤.	أجمع المعلومات اللازمة قبل اتخاذ القرار.				
٥.	أحدد موضوع القرار بدقة.				
٦.	أتقبل بدائل جديدة وممكنة حول القرار.				
٧.	أحدد درجة أهمية القرار قبل اتخاذه.				
٨.	أراعي عدم تناقض قراراتي مع بعضها.				
٩.	أكتشف الأخطاء وأحاول تصحيحها عند تنفيذ القرار.				
١٠.	ألتزم بتنفيذ القرار الذي اتخذه.				
١١.	أحرص على اتخاذ قرار يمكنني تنفيذه.				
١٢.	أحدد الأهداف التي أرغب بتحقيقها قبل اتخاذ أي قرار.				
١٣.	اتخذ القرار بموضوعية تامة.				
١٤.	اختار أنسب الأوقات لأتخذ قرار ما.				
١٥.	أتخذ قراراتي بسرعة.				
١٦.	اطلع على تجارب سابقة قبل اتخاذ القرار.				
١٧.	أعدل قراراتي إذا تطلب الأمر.				
١٨.	أول قرار يتبادر لذهني هو القرار الصحيح.				
١٩.	أتخذ حكماً نهائياً في المسائل التي تعترضني دون تفكير جاد فيها.				

٢٠.	أجمع المعلومات حول المسألة التي تواجهني وأوازن الحلول الممكنة ثم أتخذ قراراً نهائياً.				
٢١.	لا مانع لدي من تغيير قراري.				
٢٢.	أرى أن الحالة النفسية قد تؤثر في عملية اتخاذ القرار.				
٢٣.	أتخذ قراراً نهائياً دون تفكير كثير في المشكلة معتمداً على ما يبدو لي أنه صواب في حينه.				
٢٤.	أتخذ قراراً أو أكون مستعداً لتغييره دون تفكير مسبق بحلول أخرى للمشكلة.				
٢٥.	لا أهتم بتحديد فوائد وأضرار أي قرار سوف أتخذه.				
٢٦.	أستفيد من خبرات الآخرين عندما أتخذ أي قرار.				
٢٧.	أحرص على أن يكون القرار الذي أتخذه يرضي الآخرين بغض النظر عن فائدته لي.				
٢٨.	أفضل عدم التراجع عن أي قرار أتخذه حتى لو كان غير مناسب لي.				
٢٩.	أتوقع الحصول على نتائج غير مرضية عند اتخاذ القرار.				
٣٠.	أتردد كثيراً في اتخاذ أي قرار.				
٣١.	أحدد المشكلة وأضع عدة حلول ممكنة لها، ثم لا أقرر أحياناً الحل المناسب.				
٣٢.	أشك بالحلول التي وصلت إليها.				
٣٣.	أتراجع عن قراري عند أول عقبة تواجهه.				
٣٤.	أشعر بأنني لا أستطيع أن أقرر ماذا أفعل.				
٣٥.	أبحث عن عدة حلول للمشكلة ثم أتخذ خياراً حيالها ثم أميل إلى تغيير قراري بسهولة.				
٣٦.	أشعر بعدم القدرة على اتخاذ قراراتي بمفردي.				
٣٧.	أمتنع عن اتخاذ أي قرار خوفاً من الفشل.				
٣٨.	أرتبك عند اتخاذ أي قرار.				

٣٩.	تؤثر تحيزاتي الشخصية على اتخاذ أي قرار.				
٤٠.	عند اتخاذي لأي قرار أعاني من الشك في صحته.				
٤١.	أبتعد عن اتخاذ القرار خوفاً من النتائج.				
٤٢.	تؤثر آراء الآخرين في قراراتي.				