

العطف على الذات وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية

Self-compassion and its relationship to psychological adjustment among secondary school students for the academic

م.م. إقبال جبار خلف

م.م. زُهار عدنان عذافة

مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة

eqbaalelwaily2020@gmail.com

yarajane639@gmail.com

A.L. Iqbal Jabbar Khalaf

A.L. Azhar Adnan Athafa

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي التعرف إلى

١-العطف على الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

٢-التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

٣-العلاقة الارتباطية بين العطف على الذات والتوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان بتبني مقياس العطف على الذات ل (Neef,2003) واعتمدتا على نظريتها وحددت مجالاتها الستة وتكون المقياس من (٢٦) فقره، وإمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجة (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي نادرا، لاتنطبق علي)، وبناء مقياس التوافق النفسي

بالاعتماد على نظرية كارل روجرز (Carl Rogers) والذي تألفت فقراته من (٢٠) فقره وإمام كل فقرة ثلاثة بدائل (يحصل لي دائما، يحصل لي أحيانا، لا يحصل لي) وقد قامت الباحثتان بتطبيق المقياسين على عينة البحث البالغ عددها (٢٠٠) طالبة من المرحلة الثانوية اختيرت عشوائياً من مجتمع البحث البالغ (١٠٩٦٨) طالبة، ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثتان باستعمال الوسائل الإحصائية وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصلت بالبحث الحالي إلى النتائج الآتية:

- (١) أن طالبات المرحلة الثانوية يتمتعن بالعطف على الذات.
 - (٢) التوافق النفسي لعينة البحث كان جيداً.
 - (٣) أن العلاقة الارتباطية بين العطف على الذات والتوافق النفسي دالة موجبة.
- الكلمات الافتتاحية: العطف، الذات، التوافق النفسي، الصحة النفسية، الفرد

Abstract: –

The current research aims to identify:–

- 1 Self –compassion among secondary school students.
- 2 Psychological adjustment among secondary school students
- 3 The correlations between self –kindness and psychological compatibility among secondary school.

To achieve the objectives of the research, the researchers adopted the self-empathy scale for (Neef ,2003) who relied on her theory and identified her six domains and the scale consisted of 26 items and each items has five graded alternatives (applies to me always , applies to me sometimes , applies to me rarely ,doesn't apply to me)

Building the psychological compatibility scale based on (Carl Rogers) theory , whose items consisted of 20 items and in front of each items three alternatives (It always happens to me , it happens to me sometimes , it doesn't happen to me) The research applied the two scales to the research sample of (200) students from the secondary stage selected randomly from the research population of (10,968) students

To achieve the objectives of the research, the researchers used statically means and after analyzing the data statistically the current research reached to following results

1. Secondary students have self- compassion.
2. Psychological condition for the group of this research is good.
3. There is a good correlation between self – compassion and psychological condition.

In the light of those result a number of suggestion and recommendation were given.

Keywords: sympathy, self, psychological compatibility, mental health, the individual

الفصل الأول

مشكلة البحث:

تشهد مختلف المجتمعات ومنها مجتمعنا تطورات وتغييرات سريعة شملت مجالات الحياة كافة ويسعى الإنسان في هذه المجتمعات إلى مواكبتها والتكيف معها في شتى مجالاتها التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية ولكونه هو المحور الرئيسي لهذه التطورات صار من الواجب دراسته في ظل هذه التغييرات السريعة والحديثة (الخزاعي، ٢٠١٠: ٢). ويعد العطف على الذات الوسيلة المثلى لتحقيق الصحة النفسية للفرد والتخلص من الكثير من الضغوط النفسية، وهو احد أهم ادوار العلاج والإرشاد النفسي، وهي طريقة فعالة للسيطرة على القلق والخوف، والتوقف عن لوم النفس، ونقد الذات، والتخلي عن النقد الهدام، وتحقيق السلام الداخلي والمصلحة مع الذات ومساعدة الذات، العيش بسعادة مما يشير إلى أن قوة الإرادة والانضباط الذاتي هما المفتاح لصحة أفضل (العزاوي، ٢٠١٤: ٢)

أن حياة الإنسان المعاصرة يما ينطوي تحتها من متغيرات على مستوى الطموح والرغبات، ومن تعقد لأسباب المعيشة فيها والذي ينعكس على الحاجات والمتطلبات الإنسانية الأخذة بالتعقيد شيئاً فشيئاً، والتي تؤدي لافتقار الإنسان إلى حالة استقرار التوافق النفسي والذي ينعكس سلباً على شعوره بالأمان والاطمئنان، الأمر الذي يكون بالنتيجة حافزاً يدفع المؤسسات التربوية ذات العلاقة بالبحث والتقصي في هذه المتغيرات من أجل مساعدة الفرد للوصول إلى حالة من التكيف والتوافق مع الوضع الجديد. وفي ضوء ذلك تتبلور مشكلة البحث الحالي الإجابة عن السؤال الآتي (ما طبيعة العلاقة بين العطف على الذات والتوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية)؟

أهمية البحث:

تعد الذات لب شخصية الإنسان وجوهرها، وهي النواة التي تقوم عليها الشخصية كوحدة ديناميكية وظيفية مركبة، وتتكون بالتدرج فيحصل نتيجة التفاعل مع البيئة وعوامل التنشئة الاجتماعية، وتبلور عن طريق الخبرات والتجارب ونمط العلاقات بين الفرد والمحيطين به. (زهران، ١٩٨٤، صفحة ٢٩٠). إن العطف على الذات يعتبر ارتباطاً إيجابياً بمؤشرات الراحة والصحة النفسية وأن الأفراد الذين لديهم درجة عالية من العطف على الذات يميلون إلى تسجيل درجات أوطأ على مقياس العصابية والاكتئاب ودرجات أعلى على مقياس الرضا على الحياة والتواصل الاجتماعي (Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & chen, 2009, p. 90)، وكذلك إن الناس الذين يكونون متعاطفين مع ذواتهم يصبحون محصنين ضد مشاعر القلق بعد معاناتهم بسبب الضغوط التي تواجههم (Neff & Kirkpatrick, 2007, p. 140)، ويتضمن مفهوم العطف على الذات الاتزان الانفعالي (Emotional equilibrium) فضلاً عن الوعي بالظروف والإحداث التي يتعرض لها الشخص، في حين قد يتضمن مفهوم الذات نظرياً بعض التفاصيل السلبية اتجاه الإخفاقات التي يتعرض لها الشخص، فإن العطف على الذات يشمل على رغبة الفرد في تحقيق معاناته ولذلك فهو قوة دافعة تمكن الشخص من النمو السليم وتمنحه القدرة على التغيير (Neff K., 2003a, p. 8)، كذلك توجد علاقة ارتباطية دالة قوية ما بين العطف على الذات، والصحة النفسية، فضلاً عن نموذج الشخصية ذي العوامل الخمسة الكبرى استناداً إلى مفهوم العطف على الذات يتطلب من الشخص أن يكون عطوفاً اتجاه نفسه في بعض حالات الألم وال فشل، وفهم خبراته المؤلمة هذه على أنه جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية المتشابهة أو المماثلة ومن ثم حمل هذه الأفكار المؤلمة وجعلها متوازنة مع مشاعر داخل وعيه (Neff & Kirkpatrick, 2007)، وأيضاً ذكر ليري وآخرون (Leary, 2007) إن الأفراد الذين يمتلكون ميلاً إلى العطف على ذاتهم لديهم اتجاه لامتلاك قدرة أفضل في تحسين أدوارهم التي يعلبونها في مواجهة الأحداث السلبية التي تحصل لهم من دون التوغل في الحدث (Leary, 2007, p. 887)، فالتوافق النفسي يعد من بين المتغيرات التي لها تأثير على العلاقات الاجتماعية، فالتوافق النفسي هو قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية سوية مع من يعيش معه من الناس، علاقات لا

تتصف بالصراع أو الشعور بالاضطهاد دون أن يشعر الفرد بحاجة ملحة إلى السيطرة أو العدوان على من يقترب منه (أبو النيل، ١٩٨٥، صفحة ١٥٣). وقد حدد (مغاريوس) سمات الشخصية المتوافقة بتقبل الفرد لحدود إمكاناته وأتصاف الفرد بعلاقات اجتماعية جيدة والإقبال على الحياة بوجه عام وقدرته على مواجهة الاحباطات اليومية وتوسع أفق الحياة النفسية واتصافه بثبوت اتجاهاته وتحمل الفرد مسؤولية أفعاله وقراراته واتصافه بالاتزان الانفعالي (مغاريوس، ١٩٧٤، صفحة ٧٩).

ويكون الفرد على بصيرة بذاته ويدرك من خلالها إمكاناته واستعداداته بطريقة موضوعية ويكون أقدر على تبني مستويات موضوعية للطموح وعلى تحقيقها، ويتعرف بقوته وضعفه وإيجابياته وسلبياته وأخطائه (منصور، ١٩٨٢، صفحة ٨٥). ومن المميزات الأخرى لتحقيق التوافق النفسي هو الشعور بالسعادة مع الآخرين وتحقيق الذات واستغلال القدرات في مواجهة مطالب الحياة والتكامل النفسي والعيش بسلام وأمان (زهران، علم النفس الاجتماعي، ١٩٧٧، الصفحات ١٣-١٤). ويكون التوافق أسلوباً إذ يصفه (الرفاعي)، بأنه مجموعة ردود أفعال التي بها يعدل الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليحجب على شروط محيطه محدودة أو على خبرة جديدة (الرفاعي، ١٩٧١، صفحة ٢٨). أن الأفراد يواجهون في حياتهم مشكلات تدفعهم إلى البحث عن التوافق في حياتهم، فلا بد للطالبة التي تلتحق بالمرحلة المتوسطة من أن تتوافق مع حياتها الجديدة، فالتوافق عبارة عن تفاعل بين سلوك الفرد والظروف البيئية بما في ذلك الظروف التي تنبعث من داخل الفرد (جابر، ١٩٦٧، صفحة ١٠٣). إذ أن كل منهما يؤثر في الآخر ويفرض عليه مطالبه (جابر و الشعبيني، النمو النفسي والتكيف الاجتماعي، ١٩٦٢، صفحة ٢٢٩)، وبما أن الإنسان في عملية تفاعل مستمر مع بيئته المادية والاجتماعية، وهذا التفاعل عملية ديناميكية، فعمليات التوافق عمليات مستمرة، وتوازن الإنسان دائماً في حالة تذبذب بين الاتزان وعدمه ويختلف الأفراد بأساليبهم التي يتبعونها لإشباع حاجاتهم للاحتفاظ في التوازن والتوافق ويطلق على التوافق سليم أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح هذه الأساليب المتبعة من قبل الأفراد، فهذه الأساليب مستمدة من المجتمع والثقافة وتتعلم عن طريق التنشئة

الاجتماعية (جلال، ١٩٧٠، صفحة ١٠٠). فعملية التوافق تستند على التنشئة الاجتماعية إذ يشير (روتر) إلى أن معيار المسيرة للتوافق هو أن الإنسان ينبغي أن يقبل قيم ثقافته وأنه يصبح سيء التوافق عندما يفشل في تقبل أعراف المجتمع وأهدافه ومعتقداته. (روتر، ١٩٨٤، صفحة ١٧). وعليه من مؤشرات التوافق: النظرة الواقعية للحياة، مستوى طموح الفرد جيد، توافر مجموعة من سمات الشخصية الإنسانية، الإحساس بإشباع الحاجات النفسية. (داود و العبيدي، ١٩٩٠، الصفحات ٢٧٦-٢٨٠)، وقد جاءت في توصيات المؤتمر الفكري الرابع للتربويين العرب عام ١٩٨٧، ضرورة العناية بتنمية شخصية الإنسان العربي من جميع جوانبها المعرفية والوجدانية والروحية (اتحاد التربويين العرب، ١٩٨٧، صفحة ٤٨). وتزداد أهمية التوافق النفسي في المراحل المتوسطة التي تعد كذلك مرحلة مراهقة يمر بها الطالبات بتغيرات جسمية وانفعالية ووجدانية مما يتوجب فهم متطلبات هذه المرحلة وإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية في البيت والمدرسة (الطائي، ٢٠٠٨، صفحة ٦). أن مرحلة الدراسة المتوسطة والثانوية تمثل مرحلة البناء النفسي والمعرفي لدى الطلبة بكل جوانبه فهي محصلة أو دالة تأثيرات ومتغيرات تربوية واقتصادية واجتماعية وفكرية يعيشها الطالب أثناء حياته، إنها متغيرات تسهم في تشكيل عالم الطالب وفرديته وأسلوب حياته مستجيباً لأي تغيير أو تبديل في تنبهاات البيئة المؤثرة فيه (الايزرجاوي، ٢٠٠٠، صفحة ٢١). وعليه فان أهمية البحث الحالي يمكن إن تبرز من خلال ما يأتي :

أهمية هذه الدراسة لارتباطها بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الثانوية والتي يكون فيها الطالب بحاجة إلى إشباع حاجاته النفسية .

في التوصل إلى نتائج ممكن إن تساعد في تحقيق توافق نفسي لدى الطلبة مما يساعد في دعم مستوى الصحة النفسية لديهم من جميع جوانبه للتكيف والتطور مع المجتمع الذي يعيش فيه .

يعد العطف على الذات آلية قابلة للتكيف ومساعد للطلبة في مواجهة التأثيرات الانفعالية والنفسية الناجمة عن المواقف غير الملائمة .

أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

(١) العطف على الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية.

(٢) التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

(٣) العلاقة الارتباطية بين العطف على الذات والتوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية.

حدود البحث: يتحدد البحث الحالي بطالبات المرحلة الثانوية لتربية بغداد الكرخ الثالثة للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣.

تحديد المصطلحات:

أولاً-العطف على الذات (Self- Compassion)

(: الشفقة واللفظ الذي يوجهه الشخص نحو ذاته في ضوء الألم والفضل الذي يتعرض Neff, 2003 عرفه نيف)

له بدلاً من نقد ذاته أو كرهها، وإدراك خبرة الفشل على أنها جزء من كم هائلة من

الخبرات الإنسانية التي قد يتعرض لها أي شخص بدلاً من النظر إليها على أنها حالة فردية لتجنب الشعور

بالوحدة النفسية (Neff K. , 2003a, p. 223).

عرفه كيلبي وآخرون (Kelly,etal,2010):مجموعة ميول وقائية يستخدمها الشخص في مواجهة الكرب والحزن الانفعالي لإبعادها عن الحياة الواقعية وإحلال الصحة النفسية والسعادة محلها (Kelly,etal,2010,P:727).

عرفه وي (Wei, Kelly, Tsun-Yao, & Phillip, 2011): حالة من الاعتناء والعطف التي يبديها الشخص نحو ذاته عند تعرضه للأوقات الصعبة (Wei, Kelly, Tsun-Yao, & Phillip, 2011, p. 79).وقد تبنت الباحثتان تعريف نيف (Neff, 2003a) . لأنهما تبنتا نظريتها إما التعريف الإجرائي للعطف على الذات هو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجاباته عن فقرات العطف على الذات.

ثانيا-التوافق النفسي Self- Social and Adjustment

عرفها كارول Carrol ١٩٦٦: توافق الفرد مع نفسه، رضاه عنها وعن ماضيها ومستقبلها وتقبله لقدراتها وصفاتها وحاجاتها وطموحاتها وسعيه إلى تنميتها(مرسي، ١٩٨٨، صفحة ٩٠)

وعرفها كود Good ١٩٧٣: عملية اكتشاف أساليب من السلوك وتبنيها بحيث تكون ملائمة للبيئة والتغيرات فيها (Good, 1973, p. 12).

وعرفها ايزنك Eysenk ٩٧٤: الحالة التي تكون فيها حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماماً ويحدث التوافق تغييراً في البيئة وفي الكائن العضوي وذلك عن طريق استجابات ملائمة للموقف (Eysenk, Arnold, & Meilli, 1974, p. 15).

وعرفها الحفصي ١٩٧٥: العملية التي يدخل بها الفرد في علاقة متناسقة أو صحيحة مع بيئته مادياً واجتماعياً (الحفصي، ١٩٧٥، صفحة ١٤).

إما التعريف النظري للتوافق النفسي قدرة الفرد على تحقيق التوافق والانسجام مع ذاته ومع البيئة المحيطة به. ويمكن تعريف التوافق النفسي إجرائياً الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبات من خلال استجابتهن على فقرات مقياس التوافق النفسي الذي تم بناؤه في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: مفهوم العطف على الذات:

النظريات التي فسرت مفهوم الذات

(١) نظرية التحليل النفسي: فسرت نظرية التحليل النفسي العطف على الذات باعتباره حالة من حالات التمرکز حول الذات، إذ يستغرق الشخص بعامله الداخلي بشكل مفرط ويعد نفسه وآرائه وشؤونه ويعتبرها الهدف الأهم من بين الأهداف الأخرى جميعها ولذلك فإن المعلومات المرتبط بالذات ينظر إليها الشخص على أنها أكثر أهمية في تشكيل إحكامه مقارنة بالأفكار التي يطرحها الآخرون عنه أو أي معلومة مرتبط بالآخرين (Wind-chill, Rose, Stalk fleet, & Smith, 2008, p. 253) يعد العطف على الذات حالة من حالات المؤازرة الذات (Self-Sustaining) من منظور التحليل النفسي والتي يستخدمها الشخص في بعض الظروف لتجنب الم جلد الذات والوقوع صريعة الاكتئاب فضلاً عن الإستراتيجية تعامل الضغوط عن طريق توجيه انتباه الشخص إلى ذاته وان كان سلبياً (Stober, 2003, p. 183). فأن مفهوم العطف على الذات يستعمل الشخصية إلى تعظيم مشاعر الارتباط الحميم مع الآخرين بدلاً من الاستعلاء عليهم ووقع مفهوم الذات على الآخرين مما يجعل الشخص الحامل لهذه الصفة إن يكون أكثر عطفاً على الآخرين مثلما على ذاته وغمار نفسه في المقارنات الاجتماعية المتنوعة الأمر الذي يجعله يشعر بأن ذاته متقبلة من الآخرين (Swann, 1992, p. 15).

النظرية السلوكية:- تؤكد وجهة النظر السلوكية إن الطفل في أي وقت مبكر من حياته يتأثر بنمط تربية والبيئة التي ينشأ فيها متعرضاً إلى السلوكيات التي تصب في اتجاه تعزيز هذه الخصائص التي تطور هذه الخاصية في شخصيته وصولاً إلى مرحلة الرشد (Schafer, 1964, p. 275). لقد أظهرت بعض الأدلة البحثية إن الإناث لديهن ميل إلى انتقاد الذات أكثر من الذكور وأنهن يمتلكن نمط تعامل تأملي مع المشكلة أكثر من الذكور، وأظهرت جميع الدراسات أن الإناث لديهن مستويات اوطا في العطف على الذات مقارنة بالذكور ومثل هذا التناقض يمكن إن نجده في دراسات أخرى أخذت بعين الاعتبار الفروق المحتملة في صيغة العطف على الذات فعلى سبيل المثال إن الأشخاص الذين ينحدرون من ثقافات جمعية، وبالذات مجتمعات شعوب آسيا التي غالباً ما تعرف وتوصف بتنمية الإحساس الأتكاملي بالذات والاعتماد على الآخرين في كل ما تتعرض له الذات نتيجة بعض التقاليد الاجتماعية والدينية التي تعزز تعليم العطف على الذات

(٢) على نحو ما هو في الثقافة البوذية ففي مثل هذه الأساليب التعليمية من شأنها إن تجعلنا نتوقع إن أبناء شعوب آسيا أكثر عطفاً على ذواتهم إذا ما قورنوا بأبناء المجتمعات الغربية (Markus & Kitayama, 1991, p. 224).

النظرية الإنسانية:- وضعت عالمة النفس الأمريكية نيف (Neff K., 2003a) نظرية متكاملة في تفسير مفهوم العطف على الذات إذا أنها تنظر إلى هذا المفهوم من حيث ثلاث صفات وخصائص أساسية تتضمن مفهوم الصف بالذات (Self-kindness)، والشعور الإنساني (Common Humanity) واليقظ العقلي (Mind Fullness) وتشير نيف (Neff K., 2003a) في نظريتها إلى إن الجانب الأساسي والمركزي لمفهوم العطف على الذات يتضمن الطريقة التي يتعامل بها الفرد مع نفسه والتي تتضمن حالة من اللطف والحنو اتجاهها عند تعرضها إلى أشياء خاطئة أو غير صحيحة أو فشل معين، فمثلاً عندما يواجه الناس حالة من الإخفاق والفشل أو أنهم يرتكبون خطأ يستدعي انتقادهم فإن الناس يمتلكون مستوى عالي من العطف على الذات يميلون إلى التعامل مع أنفسهم بمستوى عالٍ من اللطف والعناية والعطف ادني مستوى من نقد الذات أو توجيه اللوم لها أو الغضب عليها مقارنة بالناس الذين يمتلكون

مستوى واطئ من العطف على الذات، وهذا يعني أن العطف على الذات يتضمن نمطاً من التفكير العقلاني والمنطقي بخصوص المخرجات السلوكية للذات بدلاً من توجيه التفكير الناقد لها عند ارتكابها بعض الأخطاء، باستخدام هذه الإستراتيجية في العطف على الذات فإن حالة تنظيم الذات ومعالجتها تتم من خلال بعض السلوكيات الظاهرة سواء كان على المستوى الانفعالي أي تسخير المنظومة الانفعالية في خدمة الذات أو المستوى المعرفي والعقلي وتسخير العمليات العقلية جميعها في خدمة الذات. إما الصفة الثانية لمفهوم العطف على الذات فإنها تتضمن الشيعوع الإنساني والذي يشتمل على تمييز وإدراك الخبرات المؤلمة التي تعرضت لها إنما هي جزء من كم هائل من الخبرات الإنسانية التي من الممكن إن يتعرض لها كل شخص مما يؤدي إلى تقليل شدة الألم التي تسببه لنا، فعندما يتعرض أي إنسان إلى الفشل أو خبرات فقدان أناس أعزاء أو حتى رفضهم لنا أو إهمالهم لمشاعرنا أو مواجهة أي أحداث سلبية أخرى فإننا غالباً ما نشعر بان مثل هذه الأحداث والخبرات هي خاصة بنا ولن تصيب احد سوانا، في حين إن واقع الحال يشير إلى إن كل شخص يتعرض في حياته لمثل هذه المشكلات والمعاناة، ومثل هذا الإدراك الحقيقي للخبرة أو المشكلة

(٣) يعمل على تخفيض المشاعر المصاحبة لها ولاسيما العزلة (Isolation) مما يسمح لنا بالتعامل مع المشكلة بشكل توافقي وتكيفي (Neff K. , 2003a, p. 22).

وأخيراً فإن الصفة الثالثة للعطف على الذات في نظرية (Neff K. , 2003a) تتضمن امتلاك الشخص منظوراً متوازناً عن الموقف الذي وضعت فيه الذات من جراء الموقف الذي تعرضت له الذي يبتعد عن الحالة ذات الشحنة انفعالية عالية، فعندما تقع الذات في محنة معينة أو تصطدم ببعض العقبات الحياتية فإن الأشخاص الذين يملكون مستوى واطئ من العطف على الذات يميلون إلى الانجرار وراء سلبية الموقف والسماح لانفعالاتهم بالتعبير عن نفسها بخلاف أولئك الأشخاص الذين يمتلكون مستوى عالي من العطف على الذات إذ يكونون قادرين على الاحتفاظ بمنظور عقلي خاص بهم لمواجهة الضغط الحاصل من جراء موقف الإخفاق والفشل وكذلك يتمكنون

من الاقتراب من الموقف بدرجة عالية من التيقظ العقلي الذي يمكنهم من التعامل مع المشكلة بنجاح أكبر وأكثر، وبذلك شخصت العالمة (Neff) حالة التيقظ العقلي الذي بوصفها مكوناً أساسياً من مكونات العطف على الذات وأشارت إلى إن وصول الشخص إلى حالة من التيقظ العالي بمشاعره التي يمر بها هي عنصر أساسي في أظهر عطف الشخص على ذاته. (Gilbert & Irons, 2004, p. 507). فالعطف على الذات هو حالة تفهم لمعاناة تفوق حالة المرض والألم، بينما العناية بالذات هي أفعال يقوم بها الفرد للعناية بشخص ما يحتاج إلى العطف، وينشأ هكذا أسلوب نتيجة التفهم بما يعزز الصحة النفسية لديه (Neff K., 2003a, pp. 85-102).

ثانياً: التوافق النفسي:-

وجهة نظر بعض المدارس في التوافق النفسي:

١. مدرسة التحليل النفسي:- يرى فرويد أن التوافق في الشخصية ما هو إلا الحصيلة النهائية عن إمكانية تحقيق الذات وتجنب الألم غير الواقع الاجتماعي الذي يرسم من خلاله المعالم الأصلية للشخصية ويعتقد فرويد أن عملية التوافق النفسي غالباً ما تكون لاشعورية أي أن الفرد لا يعي الأسباب الحقيقية لكثير من سلوكياته فالشخص المتوافق هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية لهو بوسائل مقبولة اجتماعية (الفتلاوي، ٢٠١٠، صفحة ٦٧) يحدث العكس نتيجة التعليم غير الملائم في مرحلة الطفولة وبخاصة السنوات الخمس الأولى من عمر الفرد كما أن تعرض الفرد للخبرات المؤلمة في مرحلة الطفولة تؤثر سلباً في توافقه وشخصيته في المراحل المستقبلية لحياته (القاضي و آخرون، ١٩٨١، صفحة ١٦) أما أصحاب مدرسة التحليل النفسي الجدد يؤكدون على العلاقة السليمة وعلى دور المجتمع وتأثيره في تشكيل سلوك الفرد وصياغته في المراحل المقبلة ومن رواد هذه المدرسة ادلر الذي يرى أن التوافق هو قدرة الفرد على تقييم الذات تقييماً واقعياً والمشاركة مع

الأخرين بشكل فاعل ومفيد يخدم مصلحة الآخرين وان الكفاح من اجل التفوق هو الأساس للتوافق مع البيئة (رمضان و آخرون، ١٩٧٧، صفحة ٥٨).

٢. المدرسة المجالية:- حيث ترى أن التوافق عملية حركية مكونة من عنصرين أساسيين يمثلان طرفي متصل احدهما الفرد بدوافعه وحاجاته وتطلعاته والأخر البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بالفرد وما فيها من ضوابط ومن رواد هذه المدرسة ليفين حيث أكد على إن لكل فرد مجال حيوي مستقل بذاته يشتمل على الفرد وبيئته السلوكية الذاتية التي تشمل كل ما في سلوكه والهدف الذي يسعى لتحقيقه وأن هذا المجال كما يدركه الكائن المعني وليس كما هو في الواقع المادي الفعلي، ويرى ليفين أن إشباع الفرد لحاجاته ورغباته تشعره بالرضا والارتياح ويضيف أن هناك أهدافا يميل الفرد إلى تحقيقها وهي ذات إشباع موجب تعمل على توجيه السلوك في اتجاه الهدف إلى إن يتحقق التوافق أما استمرارية التوتر وعدم الإشباع فيؤدي إلى سوء التوافق (عبد الهادي، ٢٠٠١، صفحة ٢٤٠).

٣. المدرسة السلوكية:- لقد أكد أنصار السلوكية أن أنماط التوافق عقد متعلمة أو مكتسبة وذلك من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد والسلوك التوافقي يشتمل على خبرات تشير إلى كيفية الاستجابة لتحديات الحياة والتي سوف تقابل بالتعزيز أو التدعيم ومن رواد هذه المدرسة واطسون، سكرنر، حيث اعتقدوا إن عملية التوافق النفسي لا يمكن لها إن تنمو عن طريق تعزيز البيئة أو أثباتها فالشخصية السوية رهن عادات صحية سليمة، والصحة والسلامة هنا تحدد بناء على المعايير الاجتماعية السائدة المحيطة بالفرد وبذلك فان مظاهر الشخصية السوية عند السلوكيين هي أن يأتي الفرد السلوك المناسب في كل موقع حسب ما تحدده الثقافة التي يعيش في ظلها (Bernet, 1996, p. 74).

٤. المدرسة الإنسانية:- ومن أهم رواد هذه المدرسة ماسلو الذي أكد على أهمية تحقيق التوافق السوي الجيد وقد قام بوضع عدة معايير للتوافق تتلخص في الآتي:- لإدراك الفعال للواقع - قبول الذات- التلقائية - التمرکز

حول المشكلات لحلها - نقص الاعتماد على الآخرين - العلاقات الاجتماعية السوية - التوازن أو الموازنة بين أقطاب الحياة المختلفة. (لموزه، ٢٠٠٥، صفحة ٧٦) أما نظرية روجرز فإنه ركزت على مفهوم الذات الذي يرتبط جوهريا بالتوافق النفسي السليم حيث يحصل الفرد التوافق عندما يصبح مفهوم الذات في وضع يسمح لكل الخبرات الحسية للإنسان متمثلة في مستوى رمزي وعلاقة ثابتة ومتسقة مع الذات إما سوء التوافق فينشأ عندما يمنع الفرد عددا من خبراته الحسية ذات الدلالة من بلوغ مرتبة الوعي. (غنيم، ١٩٧٥، صفحة ٧٦٥).

لقد تبنت الباحثتان نظرية روجرز في بناء مقياس التوافق النفسي.

يعد مفهوم التوافق من أهم المفاهيم في علم النفس وبوجه عام في مجال الصحة النفسية نتيجة انتشاره في الدراسات النفسية إلى الحد الذي جعل Mann يعرف علم النفس بأسره بأنه العلم الذي يهتم بعمليات التوافق العامة للكائن الحي في بيئته ويقوم بدراستها ويهتم علم النفس بفروعه كافة بدراسة عمليات التوافق فهو علم يدرس توافق الفرد بما تقتضيه مواقف حياته، وبما تمليه طبيعته في استجاباته لمواقف الحياة (دسوقي، ١٩٧٦، صفحة ٢) ويرى البعض الآخر بأن التوافق نوعا من المسالمة وتجنب الصراع وتلافيه وان هذا النوع من المسالمة في التوافق الفردي يكون على شكل التسليم للبيئة وخاصة البيئة الاجتماعية كما يتطلب من الفرد الخضوع للظروف حتى يستطيع أن يحيا حياة اجتماعية متوازنة (مخيمر، ١٩٧٨، صفحة ٢٥) في حين يرى البعض أن التوافق نظرة ايجابية من خلال تنوع نشاط الفرد كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها أو يقوم بتغيير البيئة نفسها فالعلاقة هنا بين الفرد والبيئة من حيث التأثير بالبيئة والتأثر بها. (عثمان، ١٩٨٩، صفحة ٢٦٢)

الفصل الثالث

إجراءات البحث يتطلب تحقيق أهداف هذا البحث اعتماد المنهج الوصفي الذي يسعى إلى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ثم وصفها وبما أن هدف البحث هو التعرف على العلاقة بين العطف على الذات والتوافق النفسي لذلك يعتمد المنهج الوصفي (الارتباطي).

مجتمع البحث: يتألف مجتمع البحث الحالي من طالبات المرحلة الثانوية لمحافظة بغداد الكرخ/الثالثة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣). حيث بلغ عدد طالبات المرحلة المتوسطة للصف الثالث (٧٨٣٦) طالبة إما عدد طالبات الرابع الإعدادي (٣١٣٢) . حيث بلغ مجموع مجتمع البحث (١٠٩٦٨)

عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية، بلغت العينة (٢٠٠) طالبة كما هو موضح في الجدول (١).

التسلسل	اسم المدرسة	الثالث المتوسط	الرابع الإعدادي	المجموع
١	متوسطة الزهراء	٤٠		
٢	إعدادية الكاظمية		١٥ع + ١٥ ادبي	
٣	متوسطة البتول	٣٠		
٤	إعدادية الازدهار		٢٠ع + ٢٠ ادبي	
٥	متوسطة زها حديد	٣٠		
٦	إعدادية الخمائل		١٥ع + ١٥ أدبي	
	المجموع	١٠٠	١٠٠	٢٠٠

أدوات البحث:

أولاً/مقياس العطف على الذات: بعد الاطلاع على عدد من المقاييس استعملت لقياس العطف على الذات، لذا توجب البحث عن أداة ملائمة لقياسها وقد تم تبني مقياس (Neff K. , 2003a) والذي تم ترجمته من قبل (العزاوي، ٢٠١٤، صفحة ٤) لملائمته للبيئة العراقية، وهو يتكون من (٢٦) فقرة موزعة على (٦) مجالات وقد صيغت الفقرات بصيغة المتكلم، وكانت بدائل الإجابة حماسية (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي) حيث أعطيت الدرجات على الفقرات الايجابية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) والفقرات السلبية (٥، ٤، ٣، ٢، ١).

الخصائص السايكومترية لمقياس العطف على الذات:

أولاً:الصدق الظاهري: وضمت الباحثتان مقياس العطف على الذات على مجموعة من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية وعدت كل فقرة صالحة إذا حصلت على نسبة (٨٠٪) من اراء الخبراء وقد تم اتفاق المحكمين على أن جميع فقرات المقياس صالحة للقياس، وبذلك بقي المقياس مكون بصيغته النهائية من (٢٦) فقرة. ثانياً: الثبات وقد تم التحقق من ثبات المقياس من خلال طريقة إعادة الاختبار وطريقة الفاكرونباخ:

- أ- طريقة إعادة الاختبار: ولحساب الثبات بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة تألفت من (٥٠) طالبة، ثم أعيد تطبيقه بعد (١٥) يوماً على التطبيق الأول، ثم إيجاد معامل ثبات الاختبار من خلال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطالبات في تطبيق الأول ودرجاتهم في التطبيق الثاني حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٤) درجة.
- ب- طريقة الفاكرونباخ: وتم استخراج ثبات مقياس العطف على الذات بطريقة الفاكرونباخ أيضاً والتي تقيس الاتساق الداخلي والاتساق فقرات المقياس حيث بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨١) درجة.

ثانيا/مقياس التوافق النفسي:

لتحقيق أهداف البحث الحالي تطلب وجود أداة لقياس التوافق النفسي ومن خلال إطلاع الباحثين على الأدبيات والدراسات السابقة مثل مقياس التكريتي ١٩٨٩ للكشف عن التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة، ومقياس السوداني ١٩٩٠ للتوافق ومقياس الكبيسي ١٩٩٤ لمعرفة التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة. ارتأت الباحثتان بناء مقياس للتوافق النفسي.

إجراءات بناء المقياس:

بعد أن حددت الباحثتان تعريف للتوافق النفسي، أنظر تحديد المصطلحات والإطار النظري حوله والإطلاع على الدراسات السابقة، إذ أعدت الباحثتان (٢٤) فقرة لقياس التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية على شكل عبارات وفقرات ولكل فقرة ثلاثة بدائل هي (يحصل لي دائماً، يحصل لي أحياناً، لا يحصل لي أبداً) يقابلها سلم درجات (١، ٢، ٣).

أ. التحليل المنطقي للفقرات:

إن التحليل المنطقي يُعد ضرورياً في بدايات أعداد الفقرات لأنه يؤشر مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً للسمة التي أعدت لقياسها، فضلاً عن أن الفقرة الجيدة في صياغتها والتي ترتبط بالسمة تسهم في قوتها التمييزية ومعامل صدقها (الكبيسي، ٢٠٠١، صفحة ١٧١)، لذلك تم عرض الفقرات على عدد من الخبراء من المختصين في العلوم التربوية والنفسية، وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس من حيث ملائمتها لمستوى طالبات المرحلة الثانوية وموافقتهن على البدائل المعتمدة إزاء كل فقرة وهل صيغتها جيدة أو تحتاج إلى تعديل، وقد تم استعمال اختبار (كا) لعينة واحدة، وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا) المحسوبة دالة عند مستوى (٠,٠٥).

وهي توازي نسبة (٨٠٪) من آراء الخبراء، تم استبعاد أربع فقرات من المقياس وأصبح المقياس بصيغته النهائية مكون من (٢٠) فقرة والجدول (٢) يوضح ذلك.

قيم مربع (٢٤) المحسوبة لآراء الخبراء ودلالاتها الإحصائية حول صلاحية فقرات التوافق النفسي

أرقام الفقرات	عدد الخبراء	موافقون	غير موافقين	قيمة كا ^٢ المحسوبة	قيمة كا ^٢ الجدولية	مستوى الدلالة
١، ٢، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠	١٢	١٢	صفر	١٢	٣،٨٤	دالة عند مستوى ٠،٠٥
٣، ٩، ١٦، ١٨	١٢	١١	١	٨،٣٣	٣،٨٤	دالة عند مستوى دلالة ٠،٠٥

التحليل الإحصائي للفقرات: تُعد عملية التحليل الإحصائي للفقرات المقياس من الخطوات الأساسية لبنائه وأن اعتماد الفقرات التي تتميز بخصائص سيكومترية جيدة يجعل المقياس أكثر صدقاً وثباتاً (Anastasi, 1988, p. 192).

أولاً: تمييز الفقرات:

تشير انستانزي (Anastasi, 1988) إلى أن أفضل حجم لعينة تحليل الفقرات عند استعمال المجموعتين المتطرفتين وبنسبة (٢٧٪) في كل مجموعة هو أن لا يقل عدد أفراد المجموعة الواحدة من (١٠٠) فرد (Anastasi, 1988, p. 23). لذا ارتأت الباحنتان أن تكون عينة التحليل الإحصائي للفقرات (٢٠٠) طالبة، اختيرت هذه العينة عشوائياً من طالبات محافظة بغداد كما موضح في الجدول (١). المتطرفتان في الدرجة الكلية بنسبة (٢٧٪) في كل مجموعة، فقد بلغ عدد أفراد كل مجموعة (٥٤) طالبة. وقد استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T.test لمعرفة الفروق بين درجات المجموعة العليا الدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس، وعند مقارنة القيم التائية المحسوبة مع القيمة

التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٠٦) تبين القيم التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية، وبذلك فإن جميع الفقرات دالة إحصائياً، والجدول (٤) يوضح ذلك.

القيمة التائية المحسوبة*	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
٨,٢٧٧	٠,٨١٧٥٧	١,٥٣٧٠	٠,٦٠٨٨٧	٢,٦٨٥٢	١
٩,٥٤٤	٠,٦٦٥٨٨	١,٥٠٠٠	٠,٥٥٩٥٢	٢,٦٢٩٦	٢
٧,٨٢٩	٠,٦٠٦٥٧	١,٥٠٠٠	٠,٦٩٣٣٨	٢,٤٨١٥	٣
٥,٦٦٦	٠,٥٦٥١٠	١,٨٥١٩	٠,٦٣٤٤٤	٢,٥٥٦	٤
١١,٩٩٨	٠,٥٣٥٦٠	١,٠٤٢٥٩	٠,٥٧٠٦٥	٢,٧٠٣٧	٥
٢,٦٦٣	٠,٨٥٢٧١	١,٩٠٧٤	٠,٥٦٣٥٧	٢,٢٧٧٨	٦
٤,٥٠١	٠,٨٩٠٢٠	١,٦٦٦٧	٠,٦٧٧٣٣	٢,٣٥١٩	٧
١٠,٤٣٣	٠,٩٠١١٢	١,٥٩٢٦	٠,٢٦٤٣٥	٢,٩٢٥٩	٨
٦,٦٠٩	٠,٧٣٧٥٨	٢,٢٧٧٨	٠,١٩٠٦٣	٢,٩٦٣٠	٩
٤,٢٩٢	٠,٧٨٨٨٥	١,٩٨١٥	٠,٦٨٧٣١	٢,٥٩٢٦	١٠
٣,٥٤٦	٠,٨٢٠٧٦	٢,٠٧٤١	٠,٦٣٢٥١	٢,٥٧٤١	١١
٩,١٩٨	٠,٧١١٥٤	١,٩٤٤٤	٠,٢٩٢٥٨	٢,٩٠٧٤	١٢
١٥,٠٢٦	٠,٣٢٨٠٥	١,٠٧٤١	٠,٦٣٥٨٢	٢,٥٣٧٠	١٣
١٦,٥٢٥	٠,٥٣٦٥٧	١,٢٩٦٣	٠,٤٢٣٣٧	٢,٨٣٣٣	١٤
١٤,٩٥٥	٠,٤٠٧٨٢	١,١٤٨١	٠,٥٦٩٧٤	٢,٥٧٤١	١٥
٥,٧٣٧	٠,٦٩٨٦٦	١,٧٥٩٣	٠,٦٠٦٢٨	٢,٤٨١٥	١٦
١٧,٣٢١	٠,٥٩٦١١	١,٣٨٨٩	٠,٢٦٤٣٥	٢,٩٢٥٩	١٧
٩,٤٥٥	٠,٨٦٧٣٤	١,٧٥٩٣	٠,٢٦٤٣٥	٢,٩٢٥٩	١٨
٩,١٨٨	٠,٨٤٨٤٠	١,٨١٤٨	٠,٢٦٤٣٥	٢,٩٢٥٩	١٩
٧,٢٧٥	٠,٨٦٠٦٦	١,٧٠٣٧	٠,٥٦٣٥٧	٢,٧٢٢٢	٢٠

* القيمة التائية الجدولية تساوي ١,٩٨ عند مستوى ٠,٠٥ وبدرجة حرية ١٠٦.

ب. صدق الفقرات:

يتفق المتخصصون في مجال القياس النفسي على أهمية الصدق في فقرات المقاييس النفسية، لأن صدق المقياس المنطقي للفقرة في تقدير تمثيلها للسمة المراد قياسها (عبد الرحمن، ١٩٩٨، صفحة ١٨٤). غير أن الصدق التجريبي من خلال ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية أكثر دقة من صدقها الظاهري لأنه يكشف على أن الفقرات تقيس المفهوم نفسه الذي تقيسه الدرجة الكلية بمعنى أن الفقرات متجانسة في قياس ما أعدت لقياسه (Korll, 1960, p. 426). واعتمدت الباحثتان في حساب صدق الفقرة على معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجيب، ويتبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً لأن قيم معامل الارتباط المحسوبة أكبر من الجدولية البالغة (٠,١٣٨) عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٩٨) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) قيم معاملات الارتباط بالدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية
١	٠,٥٢٣	٦	٠,٢٥٢	١١	٠,٢٤١	١٦	٠,٤٢٤
٢	٠,٥١٥	٧	٠,٤٤٨	١٢	٠,٦٣٢	١٧	٠,٧٨٧
٣	٠,٤٦٩	٨	٠,٦٧٩	١٣	٠,٧٤٢	١٨	٠,٦٣٠
٤	٣٢٤.	٩	٠,٤٧٠	١٤	٠,٧٣٩	١٩	٠,٣٦٣
٥	٠,٦٨٦	١٠	٠,٣٠٢	١٥	٠,٧١٢	٢٠	٠,٥٥٨

الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق النفسي:

أولاً: صدق المقياس:

أ. الصدق الظاهري: يُعد هذا النوع من الصدق من الخصائص المهمة في بناء الاختبارات والمقاييس فهو من الإجراءات المرغوب فيها في المراحل الأولى من أعداد المقياس (أبو حطب و عثمان، ١٩٧٩، صفحة ٩٠)، لذا فقد عرضت الباحثتان مقياس التوافق النفسي على مجموعة من الخبراء المختصين في العلوم التربوية والنفسية، وأخذت نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر وقيمة مربع كاي معيار قبول الفقرات، كما أشير إلى ذلك في خطوات سابقة، وقد أكدوا صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس ما وضعت من أجل قياسه.

ب. صدق البناء: يسمى صدق البناء أحياناً بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، ويقصد به مدى قياس المقياس النفسي لتكوين فرضي أو مفهوم نفسي معين من خلال التحقق التجريبي من مدى تطابق درجاته مع المفاهيم أو الافتراضات التي اعتمدها في بناء الاختبار، فإذا تطابقت نتائج القياس مع الافتراضات النظرية جاز القول بأن المقياس حقق صدق بنائه (إبراهيم، ١٩٩٩، صفحة ٢٦) وتعد أساليب تحليل الفقرات مؤشراً لهذا النوع من الصدق (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١، صفحة ٤٧)، وقد أجرت الباحثتان تحليل الفقرات بطريقتين: القوة التمييزية بين المجموعتين المتطرفتين، وارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس، إذ يشير كامبل وفيسك (Campbell and Fisks) بأن القوة التمييزية للفقرات إحدى مؤشرات صدق البناء، ويعد ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشراً آخر على هذا النوع من الصدق، لأن مفهوم الصدق بهذه الطريقة يقترب من مفهوم التجانس بين الفقرات في قياس بين الأفراد (Anastasi A., 1976, p. 156)، لذلك تكون معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية والقوة التمييزية للفقرات من مؤشرات صدق بناء المقياس الحالي.

ثانياً/ ثبات المقياس:

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية والخصائص القياسية للمقاييس النفسية مع عدم تقدم الصدق عليه، لأن المقياس الصادق يعد ثابتاً، فيما قد لا يكون المقياس الثابت صادقاً، ويمكن القول أن كل اختبار صادق هو ثابت

بالضرورة (الإمام و آخرون، ١٩٩٠، صفحة ١٤٣)، ولحساب الثبات في مقياس البحث الحالي، اعتمدت الباحثتان طريقتين وهما طريقة إعادة الاختبار التي تؤثر التجانس الخارجي وطريقة الفا كرونباخ التي تؤثر التجانس الداخلي، طبق المقياس على عينة مكونة من (٥٠) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية لتربية الكرخ الثالثة.

١. طريقة إعادة الاختبار:

وقد قامت الباحثتان باستخراج الثبات بتطبيق المقياس على عينة الثبات البالغة (٥٠) طالبة وبعد مرور (١٥) يوماً طبق المقياس على العينة نفسها مرة ثانية وهي مدة مقبولة لكي لا يتذكر المستجيب إجاباته في المرة الأولى (Adams, 1964, p. 85)، وبعد الانتهاء من التطبيق حسب ثبات المقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون بحساب درجات العينة مع درجاتها في التطبيق حيث بلغ معامل الثبات (٠,٨٥).

٢. طريقة ألفا كرونباخ للثبات:

تقوم فكرة هذه الطريقة التي تمتاز بتناسها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب التباين بين درجات فقرات المقياس جميعها بسبب أن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته ومؤشر معامل الثبات اتساق أداة الفرد أي التجانس بين فقرات المقياس (عودة، ٢٠٠٠، صفحة ٣٥٤)، لاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبق معامل الثبات (الفا كرونباخ) على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (٥٠) طالبة، فكان معامل ثبات المقياس إذ بلغ (٠,٨٧) وهو مؤشر جيد.

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث

الهدف الأول: التعرف على العطف على الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية

فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق مقياس العطف على الذات، تم حساب الوسط الحسابي وقد بلغ (٩١,٠٧٥٠) درجة وانحراف معياري قدره (١٤,٢٠٦٩٩) درجة، والوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٧٨) درجة، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين إن القيمة التائية المحسوبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى أن طالبات المرحلة الثانوية لديهن عطف على الذات والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية	
					المحسوبة	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
العطف على الذات	٢٠٠	٩١,٠٧٥٠	١٤,٢٠٦٩٩	٦٩	١٣,٠١٥	١,٩٦

الهدف الثاني: التعرف على التوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية

فقد جمعت البيانات التي تم الحصول عليها في تطبيق مقياس التوافق النفسي، وتم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الطالبات وذلك للتعرف على التوافق النفسي، أذ بلغ متوسط درجات الطالبات (٤٤,٦٦٠٠) درجة، وانحراف معياري قدره (٨,٢٣٢٤٥) درجة، إما المتوسط النظري فقد بلغ (٤٠) درجة، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين إن القيمة التائية المحسوبة البالغة (٩,٠٠٥) درجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى أن طالبات المرحلة الثانوية لديهن توافق نفسي.

جدول رقم (٧) الاختبار التائي لعينة واحدة

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية*	
					المحسوبة	الجدولية
التوافق النفسي	٢٠٠	٤٤,٦٦٠٠	٨,٢٣٢٤٥	٤٠	٨,٠٠٥	١,٩٦

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين العطف على الذات والتوافق النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية: لغرض التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين العطف على الذات والتوافق النفسي قامت الباحثتان بحساب معامل ارتباط بيرسون أذ بلغ (٧٠,٢٩) عند درجة حرية (١٩٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥)، والقيمة التائية الجدولية (١,٩٦) مما يشير إلى وجود دلالة إحصائية وعلاقة طردية والجدول (٨) يوضح ذلك.

معامل ارتباط بيرسون لمعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين العطف على الذات والتوافق النفسي

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
		الجدولية	المحسوبة	
العطف على الذات والتوافق النفسي	٠,٤٥٩	١,٩٦	٧٠,٢٩	دالة

تفسير ومناقشة النتائج

(١) إن طالبات المرحلة الثانوية يتمتعن باستعمال العطف على الذات ويتفق هذا مع دراسة (Neff K., 2003a) ودراسة (العزاوي، ٢٠١٤) كما أكد نيف (Neff K., 2003a) إن احد مكونات العطف على الذات هو التيقظ العقلي، وهذا يدل على إن العطف على الذات يتضمن نمطاً من التفكير العقلاني والمنطقي بخصوص المخرجات السلوكية للذات بدلاً من توجيه التفكير الناقد لها عند ارتكابها لبعض الأخطاء، وباستخدام هذه الإستراتيجية في التعامل مع الذات فإن حالة تنظيم الذات ومعالجتها من خلال بعض السلوكيات الظاهرة سواء كان على المستوى الانفعالي أي تسخير المنظومة الانفعالية في خدمة الذات أو على المستوى المعرفي والعقلي وتسخير العمليات العقلية في خدمة الذات، الذي يبتعد عن الحالة ذات الشحنة الانفعالية العالية، فعندما تقع الذات في محنة معينة أو اصطدامها ببعض عقبات الحياة فإن الأشخاص الذين يمتلكون مستوى أعلى من المتوسط على مقياس العطف على الذات ويكونوا قادرين على احتفاظ بمنظور عقلي خاص بهم لمواجهة الضغط الحاصل من جراء

موقف الإخفاق والفشل وبذلك يتمكنون من الاقتراب من الموقف بدرجة عالية من التيقظ العقلي الذي تمكنهم من التعامل مع المشكلة بنجاح أكبر وأكثر، وبذلك شخصت (Neff) حالة التيقظ العقلي العالي بمشاعره التي مر بها هي عنصر أساسي في إظهار عطف الشخص على ذاته.

(٢) أظهرت النتائج أن الطالبات لديهن توافق نفسي ذات مستوى عالي، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة كدراسة (التكريتي ١٩٨٩)، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدور الأساسي في التنشئة النفسية الاجتماعية الذي تقوم به مؤسسات المجتمع عامة والمدرسة خاصة فهي أداة فعالة في بناء الشخصية المتوافقة نفسياً، وهي مظهر من مظاهر تأصل العقلانية في المجتمع وتأسيسها، وتعمل من خلال إشراك الطالبات في النشاطات المدرسية التي تتم في بنيتها التنظيمية على تنمية ذكائهن مما يقدرهن على التوافق مع أنفسهن ومع الطالبات، ولقد أشار (ارجايل) إلى أن الأشخاص المتوافقين يميلون إلى تيسير العلاقات الودية في داخل الجماعة، ويساعدوا على خلق جو مريح وبناء، (أرجايل، ١٩٨٢، صفحة ٥٦) فالحياة عبارة عن سلسلة من التوافقيات تتضح في صورة علاقات متبادلة تأثر وتأثير بين الفرد والبيئة والتي تؤثر بدورها في التوافق النفسي للفرد (التكريتي، ١٩٨٩، صفحة ١٧).

(٣) توجد علاقة ارتباطية بين العطف على الذات والتوافق النفسي وهو الطريقة الفعالة للسيطرة على القلق والخوف والتوقف عن نقد الذات، وبذلك يكون اقل خوفاً من تقييم الآخرين واكل قلقاً واكتئاباً من الأشخاص الذين يتصفون بهذه الصفة، وهذا يشير إلى إن الطالبات اللواتي لديهن توافق نفسي يكون لديهن العطف على ذواتهن أي إن الأشخاص الذين يكونون متعاطفين مع ذواتهم يصبحون محصنين ضد مشاعر القلق والخوف بعد معاناتهم بسبب الضغوط التي تواجههم متمثلاً بالتوجس والخوف والتوتر عما تخفيه الأيام المقبلة وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (العزاوي، ٢٠١٤) الأمر الذي يدعو الأفراد إلى إعادة النظر إلى خططهم وأهدافهم بما

ينسجم وظروف التغيير، إما الطالبات اللواتي ليس لديهن توافق لا يتصفن بالعطف على ذواتهن (العزاوي، ٢٠١٤: ٥٦).

الاستنتاجات: مما توصل إليه البحث من نتائج استنتجت الباحثتان ما يلي:-

- (١) أن طالبات المرحلة الثانوية يتمتعن بالعطف على الذات وذلك لوجود التيقظ العقلي لديهن والذي يتصف بالتفكير العقلاني والمنطقي بدلا من التفكير الناقد عند معالجة بعض السلوكيات وتسخير العمليات العقلية في خدمة الذات.
- (٢) التوافق النفسي لعينة البحث كان جيدا. بسبب الدور الأساسي للتنشئة الاجتماعية للبيت والمدرسة في بناء الشخصية المتوافقة نفسيا واجتماعيا.
- (٣) أن العلاقة الارتباطية بين العطف على الذات والتوافق النفسي دالة موجبة، أي كلما أزداد التوافق النفسي أزداد العطف على الذات. وهذا يدل على أن الطالبات لديهن توافق وانسجام مع الذات ومع البيئة.

التوصيات

- (١) تفعيل الأنشطة بالمدارس خاصة الأنشطة اللاصفية والتي قد تشكل فرصة للتعرف على بعض المواهب لدى الطلبة، من خلال المواقف المختلفة والنشاطات المدرسية المتنوعة من أجل مساعدتهم للوصول إلى حالة من التكيف والتوافق مع الوضع الجديد.
- (٢) استفادة الوحدات الإرشادية والمدارس من مقياس العطف على الذات والتوافق النفسي.
- (٣) استخدام إستراتيجية العطف على الذات في ميدان الإرشاد والعلاج النفسي بوصفها احد الأدوات الفعالة في التهوين والتخفيف من شدة الأزمات النفسية التي تواجه الإنسان.

المقترحات:

(١) دراسة العلاقة بين العطف على الذات والتنشئة الاجتماعية.

(٢) إجراء دراسة مماثلة على شرائح أخرى كالمعلمين والمدرسين.

(٣) إجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التوافق النفسي وأساليب المعاملة الوالدية.

المصادر

Adams, G. (1964). *Measurement and Evaluation in education Psychology and guidance*. New York: holt Rinehart and Winston, INC.

Anastasi, A. (1976). *Psychological Testing* (Vol. fourth edition). New York: Macmillan Publishing. Co. INC.

Anastasi, A. (1988). *Psychological testing*. New York: Macmillan Publishing.

Bernet, M. (1996). Emotional intelligence: preparent and correlates. *paper presented at the annual meeting of the american psychological association toronto. canada.*

Eysenk, H., Arnold, W., & Meilli, R. (1974). *Encyclopedia of psychology - London Research press.*

Gilbert, & Irons, C. (2004). *A pilot exploration of the use of compassionate images of Self –Critical people. Memory* (Vol. 12).

Good, C. (1973). *Dictionary of Education* (Vol. 3rd Edition). New York: McGraw-hill book com.

Korll, A. (1960). Item Validity as a Factor in test Validity. *Journal of ability to identify general emotion signals of infants. Child Development, Vol. 58.*

Leary, M. (2007). *Motivation al and emotional aspects of the self.* (Vol. 58). annual Review of psychology.

Markus, H., & kitayama, S. (1991). *CuHure and the self-implications for cogition, emotion, and motivation psychological Review* (Vol. 98).

Neely, M., Schallert, D., Mohammed, S., Roberts, & chen, Y. (2009). *Self –Kindness when facing stress: the role of self –compassion, goal regulation, and Support in college students well-being. Motivation and Emotion* (Vol. 33).

Neff, & Kirkpatrick, K. (2007). Self –compassion and its link to adaptive psychological Functioning. *Journal of Research in personality, 41*, pp. 139-154.

Neff, K. (2003a). *Development and Validation of a Scale to measure self-compassion self and Identity* (Vol. 2).

Schafer, R. (1964). The clinical andysis of affects. *Journal of the American psychoanalytic Association, 12*, pp. 275-299.

Stober, J. (2003). Self-Pity: Exploring the links to personslity, control beliefs and anger. *journal of personality, N2*, pp. 183-220.

Swann, W. (1992). *To be adored or to be known?: The interplay of self – enhancement and self – verification* (Vol. Vol.2). (E. T. Sorrento, Ed.) New York: Guilford : Handbook of motivation and cognition : foundations of social behavior.

Wei, M., Kelly, Y.-H. L., Tsun-Yao, K., & Phillip, A. S. (2011, February 1). Attachment, self-Compassion. Empathy, and subjective well-Bening Among College Students and Cmmmunity Adults. *Iowa State University Journal of Personality*.

Wind-chill, P., Rose, J., Stalk fleet, M., & Smith, A. (2008). Are People excessive or judicious in their ego centrim? A modeling approach to understanding bias and accuracy in people is optimism. *journal of personality and social psychology, V95(n (2))*, pp. 253-273.

اتحاد التربويين العرب. (١٩٨٧). الأمانة العامة للمؤتمر الفكري الرابع للتربويين العرب والمؤتمر الثالث لأتحد التربويين العرب، تقرير مطبوع بالرينو، الصفحات ٥-٤٨.

احمد عودة. (٢٠٠٠). القياس والتقويم في العملية التدريسية (المجلد الثانية). الأردن: دار الامل للنشر والتوزيع.

أشواق سامي جرجس لموزه. (٢٠٠٥). الإحداث الصدمية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى تلامذة المرحلة الابتدائية. جامعة بغداد / كلية التربية للبنات.

أفراح حمادي الطائي. (٢٠٠٨). اضطرابات النوم وعلاقتها باساليب التعامل مع الضغوط. كلية الآداب، جامعة بغداد.

جابر عبد الحميد جابر. (١٩٦٧). مدخل لدراسة السلوك الإنساني مبادئ وتجريب (المجلد الثانية). القاهرة: دار النهضة العربية.

جابر عبد الحميد جابر، و محمد مصطفى الشعبيني. (١٩٦٢). النمو النفسي والتكيف الاجتماعي. القاهرة: دار النهضة العربية.

جودت عزت عبد الهادي. (٢٠٠١). نظريات التعليم وتطبيقاته التربوي. الأردن، عمان.

جوليان روتر. (١٩٨٤). علم النفس الاكلينيكي. (عطية محمود هنا، المترجمون) بيروت: دار الشروق.

حامد عبد السلام زهران. (١٩٧٧). علم النفس الاجتماعي (المجلد الرابعة). القاهرة: عالم الكتب.

حامد عبد السلام زهران. (١٩٨٤). علم النفس الاجتماعي (المجلد الخامسة). القاهرة: عالم الكتب.

سعد جلال. (١٩٧٠). الصحة العقلية (الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية). مصر مطبعة المصري.

سعد عبد الرحمن. (١٩٩٨). القياس والتقويم. الكويت: مكتبة العلاج للنشر والتوزيع.

سعيد حسين العزة. (٢٠٠٠). تربية هوبين والمتفوقين (المجلد الاولى). عمان الاردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

سيد محمد غنيم. (١٩٧٥). سيكولوجية الشخصية (محدداتها، قياسها، نظرياتها). القاهرة: دار النهضة العربية.

شمم عبد الرحمن العزاوي. (٢٠١٤). العطف على الذات وعلاقته بالقلق من المستقبل لدى طلبة الجامعة. بغداد: كلية التربية - الجامعة المستنصرية.

- صالح مخيمر. (١٩٧٨). مفهوم جديد للتوافق. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- صمائيول مغاريوس. (١٩٧٤). الصحة النفسية والعمل المدرسي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- طلعت منصور. (١٩٨٢). الشخصية السوية (الإصدار ١٣، المجلد ٢). عالم الفكر.
- عبد الجليل الزوبعي، و آخرون. (١٩٨١). الاختبارات والمقاييس النفسية. مطبعة جامعة الموصل.
- عبد المنعم الحفصي. (١٩٧٥). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. بيروت: مكتبة مدبولي، دار العودة.
- عبد الهادي جواد الفتلاوي. (٢٠١٠). السلوك العدواني وعلاقته بالذكاء الوجداني والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة المرحلة الثانوية. جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد.
- عزيز حنا داود، و ناظم هاشم العبيدي. (١٩٩٠). علم نفس الشخصية. بغداد: مطبعة جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- فاضل محسن الايزرجاوي. (٢٠٠٠). علاقة الاعتماد على المجال المقابل الاستقلال عن مجال سمة الإدراكية وأسلوب الاعتماد المقابل الاستقلال عن المجال سمة الشخصية على وقف بعض المتغيرات. الجامعة المستنصرية، كلية الآداب.
- فؤاد أبو حطب، و سيد أحمد عثمان. (١٩٧٩). التقويم النفسي (المجلد الرابعة). القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- كامل ثامر الكبيسي. (٢٠٠١). العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لفقرات المقياس النفسية. مجلة الأستاذ، العدد (٢٥).
- كمال إبراهيم مرسي. (١٩٨٨). المدخل إلى عالم الصحة النفسية. الكويت: دار القلم.
- كمال دسوقي. (١٩٧٦). علم النفس ودراسة التفوق. بيروت: دار النهضة العربية.
- محمد رفعت رمضان، و آخرون. (١٩٧٧). أصول التربية وعلم النفس (المجلد الرابعة). القاهرة: دار الفكر العربي.

محمود السيد أبو النيل. (١٩٨٥). علم النفس الاجتماعي (دراسات عربية وعالمية) (المجلد الرابعة). بيروت: دار النهضة العربية.

مروان عبد المجيد إبراهيم. (١٩٩٩). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

مصطفى الإمام، وآخرون. (١٩٩٠). التقويم والقياس. بغداد: دار الحكمة.

مصطفى القاضي، وآخرون. (١٩٨١). الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي (المجلد الأولى). الرياض: دار المريخ.

ميشيل أرجايل. (١٩٨٢). علم النفس ومشكلات الحياة الاجتماعية (المجلد الثالثة). (عبد الستار إبراهيم، المترجمون) القاهرة: مكتبة مدبولي.

نجاتي محمد عثمان. (١٩٨٩). علم النفس في حياتنا اليومية (المجلد الثانية). الكويت: دار القلم.

نعيم الرفاعي. (١٩٧١). الصحة النفسية (دراسة في سايكولوجية التكيف) (المجلد الثالثة). جامعة دمشق.

واثق عمر موسى التكريتي. (١٩٨٩). بناء مقياس التوافق النفسي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق). جامعة بغداد، كلية التربية/ابن رشد.

ملحق رقم (١) مقياس العطف على الذات

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي
١	إنني أرفض و انتقد عيوبي وأخطائي					
٢	عندما اشعر بالكابه فأني أركزو أتوجس من كل شي خاطئ					
٣	عندما تسير الأمور على نحو سيئ فأني انظر إلى المصائب على أنها جزء من الحياة التي يمر بها كل إنسان					
٤	عندما أفكر بالنو اقص التي لدي فان ذلك يجعلني اشعر بأنني معزول ومنفصل عن بقية العالم					
٥	أحاول أن أكون محبا لنفسي عندما اشعر بألم عاطفي					
٦	عندما افشل في شئ مهم بالنسبة لي فان الإحساس بعدم الكفاية يسيطر علي ويستهلكني					
٧	عندما اشعر بأنني كئيب وعاجز فأني اذكر نفسي بان هناك الكثير من الناس في هذا العالم يشعرون مثل شعوري					
٨	عندما تكون الظروف صعبة بشكل حقيقي فأني أكون صارما مع نفسي					
٩	عندما يزعجني أو يقلقني شيء ما فأني أحاول أن اجعل مشاعري متوازنة					
١٠	عندما اشعر بأنني غير كفء بطريقة أو بأخرى فأني أحاول إن اذكر نفسي بان الإحساس بعدم الكفاية أمر شائع لدى معظم الناس					
١١	إنني غير متسامح ولا امتلك الصبر إزاء الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي					
١٢	عندما أعيش فترة عصيبة جدا فأني امنح نفسي العناية والحنان					
١٣	عندما اشعر بالكابة فأني إميل إلى الشعور بان معظم الناس قد تكون اسعد مني					
١٤	عندما يحدث شيء مؤلم فأني أحاول أن انظر إلى المو اقف بتوازن					
١٥	أحاول إن انظر إلى عيوبي على أنها جزء من حالة بشرية					
١٦	عندما أرى جوانب لا أحبها في نفسي فأني ألوم نفسي					
١٧	عندما افشل في شيء مهم بالنسبة لي فأني أحاول إن انظر إلى الأشياء على حالها إن لا أضخم الأمور					
١٨	عندما أكون في صراع حقيقي فأني اشعر بان من الموكد إن الناس الاخرين يعيشون حياتهم براحة أكثر					

١٩	إنني عطوف على نفسي عندما أمر في معاناة ما				
٢٠	عندما يزعجني أو يقلقني شيء فأني انساق مع عواطفني				
٢١	باستطاعتي إن اشعر ببرودة تجاه نفسي عندما أمر في معاناة معينة				
٢٢	عندما اشعر بأنني كئيب فأني أحاول إن أتفهم أو أتعامل مع مشاعري بانفتاح وفضول				
٢٣	إننا أتحمّل أخطائي وعدم كفايتي				
٢٤	عندما يحدث شيء مؤلم فأني أعطي الحادثة أكبر من حجمها				
٢٥	عندما افشل في تحقيق شيء مهم بالنسبة لي فأني ألوم نفسي فقط في هذا الفشل				
٢٦	أحاول إن أكون متفهماً وصبوراً إزاء تلك الجوانب التي لا أحبها في شخصيتي				

ملحق رقم (٢) مقياس التوافق النفسي

ت	الفقرات	يحصل لي دائماً	يحصل لي أحياناً	لا يحصل لي أبداً
١-	اطمئن عندما اذكر الله			
٢-	اشعر بان أسرتي متماسكة ومتفهمه			
٣-	اعتمد على أسرتي باتخاذ قراراتي			
٤-	أتكيف و انسجم مع الطالبات بسهولة			
٥-	اشعر بالوحدة حتى لو كنت مع زميلاتي			
٦-	أنتخوف من خوض بعض المواقف بمفردي			
٧-	أجد صعوبة بالالتزام بالقيم والأعراف الاجتماعية			
٨-	اشعر بانني محبوبه من قبل زميلاتي			
٩-	أفكر بنفسي ولا يهمني الآخرين			
١٠-	أجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة			

			اشعروكأنني معزولة عن العالم	-١١
			من الصعب علي الاختلاط مع الآخرين	-١٢
			اشعرباني متوافقة مع نفسي	-١٣
			تصفني زميلاتي بأني هادئة الأعصاب مستقرة المزاج	-١٤
			غالبا ما يزجني شعوري بالنقص	-١٥
			اسعي في كسب حب وتقدير مدرساتي	-١٦
			أتردد في الإجابة عن أسئلة المدرسات رغم معرفتي بالإجابة	-١٧
			اشعرأن حربي مقيده	-١٨
			اهرب من الأشياء غير السارة	-١٩
			اشعربالعدائية تجاه الآخرين	-٢٠
			اعتقد إن الدين يستطيع أن يستوعب تطورات الحياة	-٢١
			اشعرباني شخص يتحكم فيه الضمير	-٢٢
			اشعربالأس من إحداث الحياة	-٢٣
			اشعربالتوتر أثناء الامتحانات	-٢٤