



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

## الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

رسالة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات  
نيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

من الطالبة  
مروة شهيد صادق الزبيدي

بإشراف الأستاذ الدكتور  
مهند محمد عبد الستار النعيمي

2012م

1433 هـ

# الفصل الأول

## التعريف بالبحث

- ❖ أهمية البحث
- ❖ أهداف البحث
- ❖ حدود البحث
- ❖ تحديد المصطلحات

# الفصل الثاني

## الإطار النظري ودراسات

سابقة

أولاً :- الإطار النظري

ثانياً :- دراسات سابقة

# الفصل الثالث

## إجراءات البحث

❖ منهج البحث

❖ مجتمع البحث

❖ عينة البحث

❖ أدوات البحث

❖ الوسائل الإحصائية

# الفصل الرابع

## عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

❖ عرض النتائج

❖ التوصيات

❖ المقترحات

الملاحق

# قائمة المصادر العربية والأجنبية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(( وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ))

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة الإسراء

( الآية / 85 )



## إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الرسالة الموسومة بـ ( الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية) المقدمة من الطالبة (مروة شهيد صادق) قد جرى تحت إشرافي في جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية , وهي جزء من متطلبات نيل درجة ماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي. وبناءاً على التوصيات المتوافرة أرشح هذه الرسالة للمناقشة .

الاستاذ الدكتور  
مهند محمد عبد الستار النعيمي  
20012/ /

بناءاً على التوصيات المتوافرة نرشح هذه الرسالة للمناقشة .

## التوقيع

أ.د نبيل محمود شاكر  
معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا  
2011/ /

## إقرار الخبير اللغوي

أشهد أنّ إعداد هذه الرسالة الموسومة (الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة  
الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة ( مروة شهيد صادق )  
، إلى مجلس كلية التربية الاساسية – جامعة ديالى, وهي جزء من متطلبات نيل  
شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي قد دققتها وراجعتها من  
الناحية اللغوية ، وأصبحت ذات أسلوبٍ علمي سليم خالٍ من الأخطاء اللغوية  
ولأجله وقعت.

التوقيع:

الاسم:

التاريخ: / / 2011

**إقرار الخبير العلمي**

أشهد أنني قد قرأت الرسالة الموسومة بـ ( الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية) التي قدمتها الطالبة (مروة شهيد صادق)، ، إلى مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ووجدتها صالحةً من الناحية العلمية .

التوقيع:

الاسم:

التاريخ: / / 2011

**إقرار لجنة المناقشة**

نشهد أننا أعضاء لجنة المناقشة ، اطلعنا على الرسالة الموسومة بـ (الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ) ، وقد ناقشنا الطالبة (مروة شهيد صادق) في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ووجدنا انها جديرة بالقبول لنيل درجة الماجستير في(الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) وبتقدير (جيد جداً).

رئيس اللجنة

عضوا

التوقيع :

التوقيع:

الاسم :أ.د. ليث كريم حمد

الاسم : أ.م.د.سناء مجول فيصل

عضوا

عضوا ومشرفا

التوقيع :

التوقيع:

الاسم : أ.م.د.الطاف ياسين خضير

الاسم :أ.د.مهند محمد عبد الستار

صدقت الرسالة من مجلس كلية التربية الأساسية - جامعة ديالى

التوقيع

الاسم :أ.د. عباس فاضل جواد

عميد كلية التربية الأساسية

التاريخ / / 2012/

الإهداء

إلى من كَلَّلَ العرقُ جبينَه .....  
.....

وشققت الأيامُ يديه .....  
.....

إلى من علّمني أنّ الأعمالَ الكبيرة لا تتم إلا بالصبر  
.....

والعزيمة و الإصرار .....  
.....

إلى والدي أطالَ اللهُ بقاءَهُ، وأبسهُ ثوبَ الصّحةِ  
.....

والعافيةِ ومتّعني ببرّه وردّ جميله  
.....

أهدي ثمرةً من ثمارِ غرسه .....  
.....

إلى من وضعَ اللهُ الجنةَ تحتَ أقدامِها .....  
.....

إلى زهرةِ الحياةِ ونورها .....  
.....

إلى والدي العزيزة .....  
.....

إلى من هم شمعَةُ الحياةِ وضياؤها .....  
.....

أخواني وأخواتي الأعزاء .....  
.....

مروة

شكر وامتنان

الحمد والشكر في الأولى والآخرة وفي كل حين لله رب العالمين ،الذي علم  
الإنسان ما لم يعلم ، وأفضل الصلاة وأتم التسليم على خاتم الأنبياء والمرسلين حبيب  
اله العالمين أبي القاسم مُحَمَّد و على آل بيته الطيبين الطاهرين ، وأصحابه الغر  
الميامين..... وبعد ..

يَسْرَنِي بعد أن أنهيت كتابة هذا البحث أن أتوجّه ببالغ الشكر وعظيم الامتنان  
والعرفان بالجميل إلى المشرف الأستاذ الفاضل الدكتور (مهند محمد عبد الستار  
النعيمي) لما قدّمه لي من دعم وتوجيه ومساندة طيلة مدّة الدراسة ، فجزاه الله عني  
خير الجزاء ، و يُسعدني أن أتوجّه بالشكر الجزيل إلى أساتذة قسم الإرشاد النفسي  
والتوجيه التربوي،كلية التربية الاساسية في جامعة ديالى ، والأساتذة الأفاضل  
أعضاء لجنة (السمنار) ، وأوجّه شكري إلى الأساتذة الذين اختيروا خبراء لهذه  
الدراسة لما أبدوه من دعم و توجيه ، كما أوجّه شكري وامتناني الى الأستاذ( سعد أنور  
بطرس السندي ) لما قدمه لي مساعدة , والشكر والامتنان موصولٌ الى زملائي في  
الدراسة ، الذين قدّموا لي المساعدة المعنوية .

وختاماً فإنّي أوجّه خالص شكري وامتناني إلى أفراد أُسرتي جميعاً الذين آزروني،  
وقدّموا لي الدعم والمساندة طيلة مدة الدراسة.

مرّوة

## مستخلص البحث

يعد الاستقرار النفسي من المفاهيم المهمة التي تسترعي قدراً كبيراً من العناية لما له من تأثير في حياة الفرد ، إذ يتعرض الأفراد في مجرى حياتهم اليومية الى سلسلة من الضغوط المختلفة مما يجعلهم يطورون أساليب للتعامل معها من أجل إحداث حالة من التوازن والاستقرار النفسي.

غالباً ما يتعرض الطلبة الى أزمات نفسية نتيجة مواجهتهم لمطالب تتجاوز او تفوق إمكانياتهم وقدراتهم ، إذ ان الصعوبات الدراسية تشكل ضغطاً شديداً على الطالب لأنه مطالب بتحقيق النجاح في الدراسة وتحقيق طموحه الشخصي ، لذا يحتاج الى أن يتعرف قدراته العقلية كي يستطيع تنظيم حياته، والتخطيط لمستقبله، وتحمله للمسؤولية التي ستترتب على أفعاله والابتعاد عن العشوائية في الكثير من تصرفاته وسلوكياته كي يتجنب الوقوع في المشاكل النفسية، وإحداث حالة من التوافق مع نفسه ومجتمعه ، لذا تعد مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة والمهمة التي يمر بها الأفراد، والتي يجب أن تتسم بالاستقرار والتوازن النفسي .

إذ ان الأفراد اليقظين ذهنياً تكون لديهم قدرة على الوعي والإدراك لما يحدث من حولهم، ولديهم قدرة على الانتباه ، وتجنب الاحداث الضاغطة ، فهم يكونون منفتحين على كل ما هو جديد وواعين بالتغيرات والأحداث التي يمرون بها .  
لذا يعد الإدراك من العمليات العقلية الاساسية التي يتعرف بها الأفراد على الأشياء والمواقف وفهمها ، وهذا يعتمد على قوة الاستجابة التي يمتلكها الفرد .  
ولذلك يهدف البحث الحالي الى ما يأتي :-

أولاً :- تعرّف الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - إناث) .  
ثانياً:- تعرّف الفروق في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور-إناث) والتخصص (علمي - أدبي) .  
ثالثاً :- قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - إناث) .  
رابعاً:-الموازنة في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي - أدبي) .

خامساً :- تعرف العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي حققت الباحثة الإجراءات الآتية :-

أولاً:- بناء مقياس الاستقرار النفسي المكون بصورته النهائية من (42) فقرة ,وتبني مقياس اليقظة الذهنية وترجمته وجعله ملائماً لعينة البحث, إذ بلغ عدد فقرات مقياس اليقظة الذهنية (21) فقرة , وامتاز المقياسان بالصدق والثبات ,ومن ثم طبق المقياسين على عينة البحث البالغة (600) طالب من طلبة الدراسة الإعدادية بفرعيه, العلمي والأدبي في محافظة ديالى ,اختيروا بصورة عشوائية ,وبعد ان حلت الباحثة البيانات باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة أظهرت النتائج الآتية :-

1- تمتع أفراد عينة البحث باستقرار نفسي عالٍ.

2- تمتع أفراد العينة بيقظة ذهنية عالية.

3- توجد علاقة ارتباطية بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية,وهي علاقة دالة إحصائياً .

وبناء على ذلك فقد توصلت الباحثة الى عدد من التوصيات, منها :-

- الاستفادة من مقاييس الاستقرار النفسي عن طريق تطبيق المرشدين التربويين لها في المدارس المتوسطة والإعدادية, لمعرفة درجة الاستقرار التي يتمتع بها الطلبة.
- تشجيع الطلبة على اتخاذ القرارات الصحيحة في حياتهم بعيداً عن الخوف والقلق والتردد من المجهول في حياتهم .
- قيام المرشدين التربويين بالتعاون مع أعضاء الهيئة التدريسية بعقد ندوات لتشجيع الطلبة ليكونوا أكثر استقراراً في حياتهم .
- الاستفادة من مقاييس اليقظة الذهنية في تعرّف الأفراد اليقظين ذهنياً, وتوظيفها في أماكن أعمالهم .
- الاستفادة من مقاييس اليقظة الذهنية في تعرّف الطلبة اليقظين ذهنياً لتعزيزها لديهم بشكل أفضل .

لذا اقترحت الباحثة :-



- إجراء دراسة تتناول الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض العوامل ومنها العوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية لأهميتها في الاستقرار النفسي لدى الطلبة.
- إجراء دراسة تستهدف الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة .
- إجراء دراسة لليقظة الذهنية وعلاقتها بمتغيرات نفسية .
- إجراء دراسة تستهدف الكشف عن أثر برنامج إرشادي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة المدارس .

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	إقرار المشرف
ب	إقرار الخبير اللغوي
ج	إقرار الخبير العلمي
د	إقرار لجنة المناقشة
هـ	الإهداء
و	شكر وامتنان
ز- ط	مستخلص الرسالة باللغة العربية
ي- م	المحتويات
ن	ثبت الجداول
س	ثبت الأشكال
ع	ثبت الملاحق
<b>الفصل الأول:- التعريف بالبحث</b>	
2- 16	أهمية البحث
17-16	أهداف البحث
17	حدود البحث
20 - 18	تحديد المصطلحات
<b>الفصل الثاني :- الإطار النظري والدراسات السابقة</b>	
23 - 22	أولا :- مقدمة عن الاستقرار النفسي
24	ثانيا :- النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي
24	1-نظرية التحليل النفسي

27 -24	• نظرية سيجموند فرويد
29 -27	• نظرية يونج
30	2-النظريات النفسية الاجتماعية
32-30	• نظرية ادلر
33-32	• نظرية سوليفان
33	3-النظريات الإنسانية
36 - 33	• نظرية ماسلو
37-36	• نظرية روجرز
38	4-نظرية السمات
41 – 38	• نظرية البورت
42 – 40	• نظرية هانز أيزنك
42	5- النظرية الوجودية
46 - 42	• نظرية رولو مي
51 -46	ثالثا :- مقدمة عن اليقظة الذهنية
54 - 51	رابعا :- نظرية لنجر لليقظة الذهنية
57 - 54	خامسا :- مناقشة النظريات
62 - 57	سادسا :- الدراسات التي تناولت الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية
<b>الفصل الثالث :- إجراءات البحث</b>	
64	منهج البحث
65 – 64	أولا :- مجتمع البحث
66 -65	ثانيا عينة البحث

67	ثالثا :- أدوات البحث
67	أولاً:- مقياس الاستقرار النفسي
68 - 67	1 - تحديد مجالات المقياس
69 -68	2- انتقاء الفقرات وصياغتها
70	3- صلاحية الفقرات وبدائل الاستجابة
71	4- تحديد أوزان البدائل
71	5-التطبيق الاستطلاعي الاول
71	6 - التطبيق الاستطلاعي الثاني
72	7- تحليل الفقرات إحصائيا
75 - 72	أ- القوة التمييزية للفقرات
77 -76	ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار (طريقة الاتساق الداخلي للفقرات )
78	8- إجراءات صدق المقياس
78	أ- الصدق الظاهري
80 - 79	ب- صدق البناء
80	9 - إجراءات الثبات
80	أ- طريقة إعادة الاختبار
81	ب- معامل ألفا كرونباخ
82 -81	10- الخصائص الإحصائية
83	ثانيا :- مقياس اليقظة الذهنية
84	1- صلاحية الفقرات وبدائل الاستجابة

84	2- تحديد أوزان الاستجابة وبدائلها
84	3- التطبيق الاستطلاعي الاول
85	4- تحليل الفقرات إحصائيا
86-85	أ - القوة التمييزية للفقرات
88-87	ب - علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار (طريقة الاتساق الداخلي للفقرات )
89	5- إجراءات صدق المقياس
89	أ- الصدق الظاهري
89	ب - طريقة التحليل العملي
90	6- إجراءات الثبات
90	أ- طريقة إعادة الاختبار
90	ب- معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي
92-91	7- الخصائص الإحصائية
<b>الفصل الرابع</b>	
94	نتائج البحث
103	التوصيات
103	المقترحات
<b>المصادر</b>	
111-105	أولا :- المصادر العربية
116-111	ثانيا :- المصادر الأجنبية

134 - 118	الملاحق
A - D	مستخلص الرسالة باللغة الانكليزية

## ثبت الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1.	أعداد المدارس والطلاب المشمولين بمجتمع البحث	65
2.	عينة البحث التطبيقية موزعة حسب متغري النوع والتخصص	66
3.	مصادر فقرات مقياس الاستقرار النفسي	69 - 68
4.	آراء السادة المحكمين في صلاحية الفقرات	70
5.	القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستقرار النفسي	75 - 73
6.	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي	77 - 76
7.	المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستقرار النفسي	81
8.	القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية	86 - 85

88-87	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية	.9
91	المؤشرات الإحصائية لمقياس اليقظة الذهنية	.10
94	الاختبار الثاني لعينة مقياس الاستقرار النفسي	.11
95	نتائج تحليل التباين لدرجات الاستقرار النفسي على وفق متغيري النوع والتخصص	.12
98	الاختبار الثاني لعينة مقياس اليقظة الذهنية	.13
99	نتائج تحليل التباين لدرجات اليقظة الذهنية على وفق متغيري النوع والتخصص	.14
101	معامل الارتباط بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية	.15

## ثبت الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
29	أنماط الشخصية	.1
78	العلاقة بين معامل تمييز الفقرة ومعامل الارتباط بين الفقرة والمقياس كله	.2
82	منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث لمقياس الاستقرار النفسي	.3
88	العلاقة بين معامل تمييز الفقرة ومعامل الارتباط بين الفقرة والمقياس كله	.4
92	منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث لمقياس اليقظة الذهنية	.5

## ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
122-120	مقياس الاستقرار النفسي بصورته الأولية ومجالاته وفقراته	.1
123	قائمة بأسماء السادة الخبراء	.2
126 – 125	مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية	.3
130 -129	مقياس اليقظة الذهنية المقدم للخبراء	.4
132	مقياس اليقظة الذهنية بصورته الأولية	.5
134	مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية	.6



## أهمية البحث

يعيش الإنسان في بيئة متنوعة ومتشابكة العلاقات من خلال ما يقوم به من سلوكيات يومية تتصف بالتنوع والتغيير نظرا لتنوع حاجاته ومطالبه اليومية ، وعادة ما يقوم الفرد بصور مختلفة من السلوك لمواجهة دوافعه المختلفة ، بهدف تحقيق قدر عالٍ من التوافق النفسي الاجتماعي ، وعندما يتخطى الأمر الجوانب الذاتية، ويسعى الى التعايش مع البيئة والمحيطين ،فهو يكون في محاولة للتوافق النفسي ، وليس معنى التوافق الشخصي والاجتماعي والاستقرار النفسي أن الفرد يخلو من المشكلات ولا يواجه أي عقبات تحول بينه وبين إشباع حاجاته والوصول إلى أهدافه، فليس هناك فرد من دون مشكلات .

وغالبا ما يتعرض الفرد عموما وشريحة الطلبة منهم خاصة إلى أزمات نفسية نتيجة مواجهتهم لمطالب متلاحقة تتجاوز أو تفوق بعض الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم، إذ إن الصعوبات الدراسية تشكل ضغطا شديدا على الطالب ، وذلك أنه مطالب بتحقيق النجاح في الدراسة ، وتحقيق طموحه الشخصي ، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي للإنفاق على دراسته ، أي أن الطلبة الذين يواجهون صعوبات دراسية كانوا أقل استقرارا من الناحية النفسية ، في حين نجد العكس ، إن الطلبة الذين لا يواجهون أي صعوبة في الدراسة ، كانوا أميل إلى الاستقرار النفسي.

و يمكن الاستقرار النفسي الفرد من التعلم الجيد ، فإنّ التعلم يتطلب قدرة من التركيز والثبات الانفعالي والهدوء النفسي والخلو من الاضطرابات النفسية والشخصية، وإن مثل هذه الأمور تتوفر لدى الأفراد الأسوياء المتمتعين باستقرار نفسي جيد ، فهؤلاء هم أكثر من غيرهم قدرة على التعلم واكتساب الخبرات في حين أن الإنسان المضطرب نفسيا وانفعاليا (حتى لو كان على درجة من الذكاء) تكون قدرته على التحصيل العلمي قليلة بسبب هذه الاضطرابات ، إذ إن بعض الطلاب من ذوي الذكاء المرتفع انخفض تحصيلهم كثيرا بسبب اضطراباتهم النفسية (الشويلي، 2010، ص5) .

وتعد مرحلة المراهقة مرحلة حرجة من عمر الإنسان إذ تتسم بالثورة والصراع والقلق ولاسيما إن سمة هذا العصر هي القلق، وهذا القلق مصدره الإحساس، وان انتشار العلم والتقنية يهددان أساليب الحياة المستقرة (جاد، 1988، ص42) .

إن المخاوف التي يعاني منها المراهق تعزى إلى غموض المجال السلوكي الجديد المترتب على انتماءاته الجديدة ، والى ما يتبع ذلك من تردد وعدم استقرار، وعدم المعرفة بقواعد المجال السلوكي وأصوله .

الحياة العائلية هي احد العوامل المهمة في حياة الفرد لان اللبنة الأولى للجانب الاجتماعي والخلقي توضع في رحاب البيت ، فإذا ساد البيت روح التفاهم والمودة شعر الفرد بالأمان والاستقرار واخذ عن الوالدين القواعد الخلقية السليمة (الزبيدي والشمري، 1999، ص70-74) .

كما ان نمو شخصية الفرد وتطورها يتأثر بإشباع الحاجات إذ يؤدي اشباع الحاجات الى ان يصبح الشخص أكثر استقرارا واتزاناً وأكثر إنتاجاً ، ونتيجة هذا الإشباع توصل الفرد الى الشعور بالرضا والاستقرار النفسي (Bernand,1952,p ,142) .

عادة ما تؤدي العلاقات السيئة بين الوالدين الى وجود مناخ نفسي لا يساعد المراهق على الاستقرار ومتابعة الدراسة بوعي وإدراك ، لان الانفعالات الحادة المستمرة تؤدي على الاغلب إلى تقليل نشاط العمليات العقلية المختلفة ، كما قد تكون أوضاع المدرسة وعلاقتها الاجتماعية لا تشجع بعض طلبتها على الاستقرار النفسي وممارسة النشاط (الزبيدي والشمري، 1999، ص72-73) .

لذلك يعد الشخص الطبيعي هو الفرد الذي يتمتع بشخصية مستقرة ومتوازنة، تتوافق مكوناتها الاساسية من فكر وعاطفة وسلوك ، وتتوازن في تفاعلاتها الداخلية كما تتلائم مع ظروف الحياة الخارجية وحاجاتها ، وصاحب الشخصية المستقرة والمتوازنة يتسم بالنضوج العاطفي والثقة بالنفس والثوق بالآخرين، وبالقدرة على ضبط النفس والاعتدال في الانفعال والهدوء والاسترخاء (كمال، 1988، ص88) .

ولما كان التوافق هو عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الإنسان عن طريق تغيير سلوكه أن يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبين البيئة التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من

مؤثرات وإمكانيات الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي و البدني والتكيف الاجتماعي .

والشخصية اذا هي تنظيم دينامي متكامل, تنمو وتتطور خلال مراحل نمو الإنسان وتتأثر بالعوامل البيولوجية أو الوراثة والعوامل البيئية ,وتأخذ بالاستقرار أو الثبات النسبي كلما تقدم الإنسان بالعمر (داود والعبيد ,1990,ص22).

لذا يشكل التوافق الانفعالي جانبا جوهريا من جوانب مشكلات التوافق التي يواجهها جيل الشباب ,إذ تضع الشباب في حالة من الاستقرار والتوازن تارة , وفي حالة غير مستقرة وغير متوازنة تارة أخرى (الزبيدي والشمري ,1999, ص81) .

فالشخص الكئيب نفسيا يتصف بعدم الاستقرار والانفعال والحركة الزائدة, فالكآبة هي إحدى الحالات الانفعالية التي قد تصاحب الخوف , وتهبط بالنشاط النفسي الى مستوياته الدنيا (كمال ,1988,ص250) , (الزبيدي والشمري ,1999,ص70) .

والمشكلات النفسية لا تنجم عن الأحداث والظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد فحسب وإنما من تفسير الإنسان وتقييمه لتلك الأحداث والظروف , والإنسان الذي تكون لديه رغبة بالاستمرار في الحياة اللاحقة بالطرق الفعالة تكون استجابته للضغوط عن طريق تقييد الفرد بتلك الأفكار السلبية , وتغييرها بأفكار أخرى تكون أكثر منطقية وإيجابية لإحداث حالة من الاستقرار النفسي والتوازن لدى الفرد .

وإن تربية الإنسان على تحمل المسؤولية تجاه ما يصدر عنه من أقوال وسلوكيات هي مسألة على قدر كبير من الأهمية, لما لها من أثر في تنظيم الحياة داخل المجتمعات الإنسانية, فان الأفراد المسؤولين عن أعمالهم تتميز حياتهم بالاستقرار والطمأنينة والأمن النفسي والاجتماعي (العنبي ,2009,ص4) .

وقد اشارت دراسة (اش و جلوك ) إلى أنّ هناك علاقة قوية بين الجنوح وضعف المستوى الدراسي, وخاصة أن ضعف المستوى الدراسي يؤدي الى أن ينظر رفاق الفرد ومدرسه نظرة خاصة , قد تخلق لديه حساسية تحمله على الانتقام منهم ,بالاسلوب الذي يناسب تركيب شخصيته من الناحية الجسمية والعقلية, كما ان هذا الضعف يفقد الشعور بالامن والاستقرار أو الشعور بالذنب (الزبيدي والشمري ,1999,ص84) .

لذا تتسم الشخصية غير المستقرة بعدم النضوج العاطفي، وقلة الثقة بالنفس، والتهور في الانفعال والتوتر الدائم، ومن الطبيعي أن تكون سمات الشخصية هذه مبددة ومبعثرة لطاقات الفرد، ويحدث أحيانا أن أصحاب مثل هذا النوع من الشخصية هم من الموهوبين، إلا أن بعثرة طاقتهم النفسية وتبديدها يقلل من إبداعهم، ومن تواصل عملهم، ولهذا يتوفر شبه كبير بين خصائص الشخصية (السايكوباتية) وخصائص الشخصية غير المستقرة (كمال، 1988، ص 89-88).

لذلك أكدت دراسة (الشويلي) إن ما تعرض له المجتمع من صعوبات تمثلت في الحصرات والحروب وما تلاها من ظروف أمنية غير مستقرة، فضلاً عن المشكلات الاجتماعية والاقتصادية أدت إلى شعور الفرد بعدم التوازن والاستقرار النفسي مما انعكس على طريقة الفرد في التعامل مع مثل هذه المشكلات (الشويلي، 2010، ص 2).

ولوحظ أن انعدام الاستقرار أو العصبية العامة، يجب دراسته من النواحي الجسمية والوراثية، فإما أن يكون بسبب الحالة الجسمية أو يكون سببه الحالة الوراثية، فكثيراً ما يلاحظ عدم الاستقرار أو العصبية العامة في عدد من أقارب الفرد نفسه، لذلك فإنه قد يكون الفرد ورث الخصائص العصبية التي ساعدته على تكوين صفة العصبية أو عدم الاستقرار في عدد غير قليل من الحالات، وقد يعود ذلك إلى ضعف العقل والغباء، ومن أهم الأسباب السيكولوجية في عدم الاستقرار هي عدم توافر القدرة أو الفرصة لتحصيل المستوى الذي يطمح أن يصل إليه الفرد (القوصي، 1952، ص 301-300).

وترى الباحثة أن ما يتعرض له الأفراد من اضطرابات وضغوط سواء في البيت أو المدرسة أو المجتمع المحيط به يجعله عرضة لعدم الاستقرار النفسي، لذا يمكن تحقيق الاستقرار النفسي عن طريق التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي، فالأسرة هي اللبنة الأولى وتليها المدرسة اللذان لهما الدور الأساسي في تحقيق الاستقرار النفسي.

يعد الاستقرار النفسي من القضايا المهمة التي عُنيت بها الدراسات النفسية عناية خاصة، ويشغل مفهوم الاستقرار النفسي مركزاً مرموقاً في نظريات الشخصية، ويعد من العوامل المهمة المؤثرة في السلوك، إذ تعد نظرة الفرد إلى استقراره أساساً لمحور تفكيره ودفاعيته وسلوكه، وهو مفهوم يعتمد إلى حد كبير في تكوينه على علاقته مع البيئة ومع

الاخرين وبتشكل ضمن إطار العلاقات الاجتماعية داخل البيت والجامعة والمؤسسات الاجتماعية الأخرى ,ان عملية تحقيق الاستقرار النفسي بطريقة ايجابية مستمرة وقادرة على مواجهة مطالب الحياة والظروف المتغيرة أمر ليس بالسهل لاسيما في الحياة الحديثة والمتغيرة باستمرار (الشمري,2003,ص58) .

وإن شعور الفرد بالاستقرار النفسي يشجعه على معرفة الذات, فهو لا يستطيع أن يصل الى معرفة ذاته إلا بعد أن يشبع حاجاته , فقد تكون المشاعر والعواطف في مرحلة الشباب متأججة وغير مستقرة نتيجة لعدم إشباع الحاجات بالشكل المطلوب مما يؤدي بهم الى اضطرابات نفسية وسلوكية قد يؤدي استمرارها الى التعرض لإمراض نفسية تظهر أعراضها فيما بعد (الخرجي ,2006,ص2) .

إن العديد من الاضطرابات النفسية يسبقها تفكير خاطئ في المواقف أو فاعلية الذات, وان العوامل الفكرية المسببة للاضطراب تكون إما على هيئة معتقدات أو وجهات نظر خاطئة يتبناها الشخص عن نفسه أو عن الاخرين أو عن كليهما , مما يسبب له التعاسة والهزيمة الذاتية وسوء التوافق, ووقوعه تحت وطأة أساليب خاطئة في التفكير في الأمور من قبل التعميم ووجود التفكير والتشاؤم والتشويبات المعرفية.

(الجبوري,2005,ص5)

إن الاهتمام بمتغيرات الشخصية له أثر كبير في السيطرة على المواقف التي يتعرض لها الأفراد فضلا عن الضغوط , وإن الأفراد الذين يجدون في أنفسهم القدرة على السيطرة على بيئاتهم يكونون أقدر على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة والسيطرة عليها مقارنة بأولئك الذين لا يجدون أنفسهم قادرين على التحكم والسيطرة على بيئتهم (الحو , 1995, ص 11) .

وان الجو الأسري هو الذي يساعد على النمو السوي والصحة النفسية , ويجب أن يتسم بإشباع الحاجات النفسية, وخاصة الحاجة الى الانتماء والأمن والحب والقبول والاهتمام والاستقرار (زهرا ,1978,ص17) .

ينضج الفرد في هذه المدة ويتعلم التكيف او التغلب على الاحباطات الداخلية والخارجية وجوانب القصور في الشخصية ويتعلم كيف يتجنب الألم والقلق وكيف يحصل على الهدف ويحظى بالإشباع , وكيف يعوض فقدان والحرمان, وكذلك كيف

يحل الصراعات , وفي نهاية هذه المدة تكون الشخصية قد حققت غالبا درجة من الثبات والاتزان , وأصبح تنظيم الشخصية ودينامياتها مستقرين (شلتز, 1983, ص19).  
وتعد دراسة الشخصية المصدر الرئيس لمعرفة مظاهر السلوك فيما يجب ان يكون عليه , ويتفق أغلب العلماء على ان الشخصية من اعقد المفاهيم التي تعرض علم النفس لدراستها, وان الإنسان أعقل ما في الكون, وان دراسته تشكل اكبر تحدٍ للعالم (عبد الخالق, 1983, ص91) .

والشخصية عند (البورت) هي تنظيم متكامل لعمل الجسم والعقل في وحدة واحدة, وهي ليست بناءً نفسيا أو بناءً جسميا مجردا (فائق وعبد القادر , 1972, ص456) .  
لذلك تعامل (البورت) بواقعية اكثر من علماء النفس في التخطيط لجوانب النضج لدى الفرد إذ صاغ معايير للحكم على الشخص الناضج , وأكد الملاحظة الأساسية في النمو والتطور التي يمكن ان تكشف بالبحث داخل أنفسنا لمعرفة الجوانب الفريدة التي تميزنا في البداية , وربما الأفضل لاكتساب المعرفة من الاخرين .  
(Allport, 1955, p, 33)

في حين أشار (ماسلو) إلى أنّ الشخصية الناضجة هي تلك الشخصية التي تتصف باهتمامات اجتماعية , وان الأفراد الذين لديهم تقبل لذواتهم هم أشخاص ناضجون , يتميزون بتعاطف حقيقي , ولديهم رغبة فعلية لمساندة الاخرين وإقامة علاقة حميمة مع الاخرين مع عدد قليل من الأصدقاء المقربين اكثر من تفضيلهم لتكوين علاقات صداقة سطحية مع عدد كبير من الأفراد (Engler, 1985, p, 310) .  
ويرى (أيزنك) ان الشخصية هي الوحدة الأساسية للدراسات النفسية لان الشخصية ترتبط بالعديد من مظاهر السلوك الإنساني (نشواني, 1988, ص356) .

والشخصية الناضجة قد لا تبدو في شكل واضح إلا في مرحلة الرشد, إذ إن الشخصية الناضجة ينبغي أن تمتلك القدرة , و تقبل ما هو واقعي في العاملين الداخلي والخارجي, وتكون بمثابة مهمة مركزية و(دينامية) لتقوية أنماط السلوك في هذه المرحلة لكي تصبح الشخصية اكثر استقرارا و اتزاناً (Coloruss, Newiroff, 1981, p23).  
ويرى الوجوديون ان مهمة الانسان تكمن في البحث عن المعاني واكتشافها, وهذه المهمة تتحقق من خلال ثلاث طرائق مختلفة هي :

1- القيم الإبداعية (Erective values):-وهي التي من خلالها يحصل الفرد على الخبرات الايجابية ذات الفائدة والقيمة في مجالات الحياة .

2- قيم الخبرات (Experimental values) :- وهي التي من خلالها يحصل الفرد على الخبرات الايجابية في مجالات العلاقات الإنسانية .

3- القيم الموقفية (Ahitndind values):- هي التي من خلالها يواجه الفرد مآزقه الوجودية وينسجم مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة التي لا يمكن تقاؤها مثل الأمراض المزمنة والكوارث الطبيعية (Frank,1969,p,112) .

وعلى وفق ما يراه الوجوديون فان الانسان هو المحقق الوحيد الذي يمتلك الإمكانيات لأنه يختار سلوكه, ثم يشكل جوهر هذا السلوك(Jourard,1974,p,13). لذا أكدت دراسة الجميلي ان هناك جملة من الآثار النفسية التي تقود الفرد الى ضعف الاستقرار النفسي وهي الشعور بالخوف ,وضعف الثبات الانفعالي , وضعف التوافق النفسي والاجتماعي ,وضعف الشعور بالأمن النفسي , وإشاعة الأفكار اللاعقلانية, وإشاعة روح التشاؤم من الحياة (الجميلي,2004,ص2) .

ويرى سوليفان ان التطبع الاجتماعي هو عملية جعل الفرد إنسانا ,ويرى إن الانسان لكي يحقق ذلك يجب أن يمر بثلاث مراحل هي الأنا (Ego),والانا الأعلى (Super Ego),ونكران الذات (Self-Abnegation), وذكر ان الخبرة او التجربة الايجابية تجلب الأمن والاطمئنان للفرد , وتعمل على توضيح مفهوم الذات لديه(أبو عيطة ,2002,ص169) .

ان الإحساس بالمسؤولية سواء كان على المستوى الشخصي او الاجتماعي احد أهم ركائز الصحة النفسية , فهو شعور مركب من الثقة بالنفس وتقبل الآخرين(الزيود,1998,ص114) .

لذلك تعد تربية الانسان على تحمل المسؤولية تجاه ما يصدر عنه من أقوال أو أفعال ,مسألة في غاية الأهمية لتنظيم الحياة داخل المجتمع الإنساني , فإذا تحمل الأفراد مسؤولياتهم ونتائج أعمالهم استقرت حياتهم (شريت,2008,ص4) .

ذهب(فروم) الى أن العصور الوسطى هي آخر حقبة من الاستقرار والأمان والانتماء , وأكد ان الغليان الاجتماعي الذي جلبته النهضة الأوروبية وحركة الإصلاح

قوضت هذا الاستقرار والأمان عن طريق توسع حرية الأفراد الى حد بعيد (شلتز, 1983, ص118-117) .

واتفق علماء النفس مثل باندورا و سكر و بياجه و دولارد و ميلر, على ان الخلق مركب اجتماعي مكتسب يقوم في جوهره على فصائل وسجايا تقودها الجماعة وترضاها لنفسها , فهو بذلك أحد الدعائم الرئيسة للشخصية الإنسانية , ويعرف الخلق بأنه تكامل العادات والعواطف والمثل العليا بصورة تميل الى الاستقرار والثبات وتصلح للتعبيء بالسلوك (Hahgarst, 1950, p, 144) .

وان الصفات المؤثرة هي التي يتمنى كل فرد ان يراها في الاخرين وان يمتلكها هو, وان أفكاره تشكل إحدى أفضل الأسس التي تؤثر في نمو الشخصية.

(جورارد, 1988, ص19)

وتكمن قدرة الانسان في التفاعل الاجتماعي وإقامة علاقات اجتماعية طيبة مع الاخرين في المجتمع لأنه لا يمكن ان يعيش حياته بأمان واستقرار بعيدا عن أطار المجتمع الذي يعيش فيه . فضلا عن ذلك فان التفاعل الاجتماعي مع الاخرين يكسب الانسان الإحساس بقيمته وقدرته على مواجهة ضغوط الحياة ومشكلاتها التي تكسبه قيمة الإحساس بالمسؤولية (العنكي, 2009, ص45) .

إذا يعد التحدي هو التصور المبني على ان حالة التغير وعدم الاستقرار حالة حتمية يجب التعامل معها واستثمارها للنمو الشخصي, أي ان الضغوط وحالات التهديد فرصة يمكن استثمارها لصالح الفرد, وان التحدي الذي يتمسك به هؤلاء الأشخاص مبني على الثقة بالنفس (Kobasa, 1982, p, 168) .

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت الاستقرار وعلاقته بمتغيرات مختلفة وعلى عينات مختلفة , دراسة الجميلي (2004) توصلت الى ان أفراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي عال و (49,29%) من أفراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي واطيء . أما دراسة الدبعي (2003), من نتائجها تمتع أفراد العينة باستقرار عالٍ ووجود علاقة بين متغيرات البحث الثلاثة .

أما دراسة الخزرجي (2006) فقد بينت ان طلبة الجامعة يتمتعون باستقرار نفسي عالٍ .



في حين أشارت دراسة عبيد (2006) الى أن المرشدين التربويين يتمتعون بفاعلية ذات واستقرار نفسي عالٍ .

إما دراسة عبدالله (2009) فقد بينت وجود استقرار نفسي عالٍ لدى كبار السن بصورة عامة, ولكنه يوجد لدى المسنات بنسبة أكبر من وجوده لدى المسنين, وان المسنات أكثر استقراراً من أقرانهم المسنين .

في حين اشارت دراسة الشويلي (2010) إلى وجود علاقة بين الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة, وكانت النتيجة هي تمتع طلبة الجامعة بمستوى عالٍ من الاستقرار النفسي .

وترى الباحثة من خلال مناقشتها لعدد غير قليل من المدرسين والمشرفين التربويين والطلبة ان اهمية البحث تتحدد في ان طلبة المرحلة الاعدادية غير قادرين على تطوير أساليب للتعامل مع الضغوط الذي يتعرضون لها مما يجعل استقرارهم النفسي في حالة من التآرجح وعدم التوازن , لأنهم غير قادرين على تطوير درجة مقبولة من الوعي تساعدهم على مواجهة هذه الضغوط والتغلب عليها .

إنّ السؤال الاكثر أهمية في هذا الصدد يتمحور حول ماذا يعمل الافراد دون ان يكونوا يقظين ذهنياً؟ من هذا التساؤل النفسي الاجتماعي انطلقت (لنجر) بصياغة نظريتها (اليقظة الذهنية) في بداية السبعينيات من القرن العشرين(السندي ، 2010 ، ص1) .

تقترح الأبحاث في اليقظة الذهنية تدخلات فورية لجعل التعليم المدرسي تجربة أكثر وعياً. فبدلاً من أن جميع الطلاب يفعلون الشيء نفسه ، سوف يكون من الممكن هيكلة النشاطات الصفية بحيث لا يتعين على المرء أن يفعل الشيء نفسه دائماً، أن تدريس المواد الدراسية المختلفة في أوقات زمنية مختلفة وتعيين نسبة الدرجات على أساس الأداء الفردي في الامتحانات المنفصلة مرتبطة بالمهارات اللازمة لأداء الفرد .

ومن المحتمل أن يكون الطالب متفوقاً في الرياضيات , ويكون ضعيفاً في الفن او عكس ذلك , إن ضعف الأداء في الرياضيات مؤشراً لمواهب من شأنها أن تزدهر إذا طبقت في اماكن أخرى (Langer&Moldoveanu,2000,p,4) .

وفقا لـ (Langer,1992) فإن اليقظة الذهنية هي عملية لرسم الاحداث النشطة وخلق أصناف اجتماعية جديدة , التي تترك الأفراد مفتوحين الى الحداثة وحساسين الى السياق ,وعلى النقيض من ذلك عندما يتصرف الأفراد بأقل انتباه عليهم ان يعتمدوا أكثر على الفئات والأحداث الماضية , ونتيجة لذلك فإن اقل الأفراد الحريصين يصبحون غافلين عن السمات المبتكرة للحالة , إذ إن (نجر , 1992) أكدت في صياغتها لليقظة الذهنية إدراك العمليات التي توضح كيف تمكن الناس من المدخلات العملية لخلق فئات جديدة لمنظورات اجتماعية .

(Chatzistratis &Hagger,2007,p ,665)

ويمكن اعتبار اليقظة الذهنية هي سمة من سمات الوعي , وقد أظهرت الأبحاث الحديثة ان تعزيز اليقظة الذهنية من خلال التدريب يسهل مجموعة متنوعة من النتائج , إذ كان هنالك القليل من العمل لدراسة هذه السمة بوصفها سمة طبيعية مع الاعتراف بان جميع الأفراد لديهم القدرة على أن يكونوا على علم , ويفترض ذلك :-  
1- إن الأفراد يختلفون في الميل أو الرغبة في ان يكونوا على علم ومواصلة الاهتمام بما يحدث في الحاضر .

2- ان هذه القدرة تضع في اعتبارها أنها تختلف ضمن الأفراد , لأنه يمكن تحقيقها من مجموعة متنوعة من العوامل (Brown & Ryan ,2003,p,822) .

لذا تستعمل كلمة اليقظة الذهنية للدلالة على النشاط في إعادة العقل الكامل أو الاهتمام أو الانتباه الكامل على كل ما يقوم به الفرد , وهو يشبه الى حد كبير عمل شيء في وقت معين (Phelan ,2010,p,132) .

وان معظم تعاريف اليقظة الذهنية تسلط الضوء على اثنتين من بنياته الاساسية وهما , السلوك الذي يجري , والذي يشير الى النوعية المستمرة, وكيف يجري هذا السلوك , الذي يطلق عليه القبول , كما ان تصور اليقظة الذهنية للميل الذي يكون الى حد كبير مدركاً لغاية الخبرات الداخلية والخارجية ضمن سياق القبول , والمواقف غير حكمية تجاه تلك الخبرات ( Breslin ,2002,p,4) .

المكون الأول لليقظة الذهنية والوعي والمراقبة المستمرة للتجربة , مع التركيز على التجربة الحالية بدلا من الانشغال بالأحداث الماضية أو المستقبل , هو وصفها نظاماً

من الانتباه , والعديد من التعريفات لليقظة الذهنية في علم النفس السريري تذهب الى أنها مجموعة محددة من الخبرات, أو أن الانتباه هو توجيه حالة اليقظة (الوعي) تجاه مثير معين, وهو انتقاء ايجابي لمثير أو أكثر من بين المثيرات الداخلية والخارجية الموجودة في بيئة الانسان ,والانتباه من المزايا الاساسية للوعي (غياري واخرون 2008, ص41), ( Breslin , 2002 , p , 4 ) .

لذلك فإنّ اليقظة الذهنية تتطوي على الحضور لتيار واحد ومستمر من الاحاسيس والافكار والعواطف التي تنشأ من دون تقييم لهذه الظواهر على انها جيدة او سيئة ,صحيحة او خاطئة. وتقدير ما لليقظة الذهنية من هدف لزيادة وعي الفرد الايجابي للتجارب ,والاهم من ذلك هو كيفية تصور اليقظة الذهنية والمهارات التي يمكن استخلاصها من خلال الممارسات لتدريس مهارات اليقظة الذهنية , ويمكن أن تكون مهارات اليقظة الذهنية مفيدة في علاج الاضطرابات المحددة بما في ذلك السرطان والالم المزمن واضطرابات القلق في البالغين والعاهات الخلقية كما يمكن استعمال هذه المهارات في علاج الوقاية من الاكتئاب .

(Harnett & Whiltingham , 2010 , p , 183 )

أما مفهوم اليقظة الذهنية (mind fullness) فقد تم وصفه في أحد الاعمال السابقة التي كتبتها الرائدة لنجر (Langer,1989) وزملاؤها إذ ان صياغة لنجر (Langer) تضمن الاستيعابية (اليقظة) للمهام الادراكية, وهذا قد يتداخل مع بعض صياغتها الحالية, ومع ذلك فان ( لنجر) تؤكد إحداث العمليات المعرفية والمدخلات الحسية في البيئة الخارجية , كإنشاء فئات جديدة , والسعي من وجهات نظر متعددة, وتأكيد ان اليقظة الذهنية تكون مفتوحة ومتجزئة لملاحظة ما يحدث في البيئة الخارجية على حد سواء بدلا من اتباع نهج معرفي معين للمؤثرات الخارجية .

(Brown&Ryan,2003 ,p,5)

لذا أكدت لنجر ( Langer,1989 ) ان العمل الواضح يمكن أن يظهر في تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية , الذي يتم من اجل توظيف الإستراتيجيات النفسية او المعرفية ,ويستند عملها الى التأمل وتوظيف مختلف الطرق من التقنيات مثل التركيز والتأمل ( Singh,2010,p,2) .

واليقظة الذهنية بطبيعتها هي حالة من الوعي ,وعلى الرغم من ان الوعي والانتباه في تقديم الأحداث والتجارب , هي مزايا معينة في جسم الانسان , ويمكن أن تختلف هذه الخصائص الى حد كبير في وضوح المستويات وحساسيتها وانخفاضها,وهذا يشير الى:-

1- ان سبب القدرة الأصلية ,والانضباط او الميل قد يختلف في الأفراد وفي نشر الوعي والانتباه .

2- هنالك اختلافات في اليقظة الذهنية (Brown&Ryan,2003,P,824) .

ويمكن تميز اليقظة الذهنية على أشكال مختلفة من الوعي الذاتي , فاليقظة الذهنية تضمن نوعا من الإدراك الخيالي ,لان أي نشاط يصبح يقظاً بالضرورة يتضمن الأتي:-

1- القدرة على خلق الأصناف الجديدة .

2- الانفتاح على المعلومات الجديدة.

3- والانتباه التام لأكثر من وجهة نظر واحدة ( Breslin,2002,p,1 ) .

وخلافا لـ( Costa, and Tishman , Pevkin ) الذين يحاولون تحديد مجموعة من المواقف المحددة التي تسهم في التفكير الفعال , فإنّ لنجر(Langer) استعملت مصطلح اليقظة الذهنية لوصف العديد من السلوكيات التي تؤدي الى اتخاذ قرارات ذكية للناس ,إذ تضع في اعتبارها ان السلوك اليقظ يتكون من خمسة طرق مختلفة للتفاعل مع العالم وهي:-

1- جعل الفئات جديدة وإعادة رسم القديم .

2- ضبط السلوك التلقائي .

3- اتخاذ أفاق جديدة .

4- تأكد نتائج عملية .

5- تحمل الضغوط (Langer,1989,p,1) .

وقد درس كل من (Robert & Sternberg) بدقة مفهوم اليقظة الذهنية،

ورا ان هناك ثلاثة مفاهيم لليقظة الذهنية هي :-

- 1- ينبغي تكوُّن اليقظة الذهنية بوصفها قدرة إدراكية وان الأفراد يختلفون في قدراتهم على التفكير بطريقة مختلفة، وكذلك تختلف قدرة الأفراد في الذاكرة .
- 2- ان اليقظة الذهنية سمة (مزية) شخصية ، ولذلك فهي تصرف مستقر .
- 3- ان اليقظة الذهنية هي أسلوب إدراكي، وهي التي تمثل الطريقة المفضلة في التفكير (Brown,2005,p,26) .

واليقظة الذهنية التي درستها (Langer,Moldovenr,2000)و (Bodner,Langer,2001) هي غالبا ما تتضمن تعليم المشاركين النظر في المعلومات او الحالات من وجهة نظر متعددة، وضمن سياقات جديدة من أجل زيادة التعلم أو الإبداع ( Baer,2003,p,126 ) .

أما براون وريان (Brown and Ryan) فيحددان اليقظة الذهنية بانها تتألف من وصف عامل الانتباه والوعي، وما يجري في الوقت الحاضر، وان اليقظة الذهنية تتدرج ضمن القدرة على دفع الانتباه الكامل الى اللحظة الحاضرة .

(Baer ,at el,2006p,28)

لذا لخص سيجال وآخرون (Segal,etal,2002) طبيعة اليقظة الذهنية بالقول: ان الممارسات العلمية لليقظة الذهنية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه، يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع في الأحكام التقائية او التفاعلية، وهذا وصف يقترح عدة عناصر، بما في ذلك المراقبة للحظة الممارسة الحالية للتجربة الى الوقت الحاضر (Baer, at el, 2006, p, 28). وتؤكد نتائج علمية ان المجتمع والمدرسة غالبا ما تجبران الناس على التفكير في حياتهم من حيث انجازاتهم . وهناك اتجاهات علمية ل (كيف اعمل ذلك ) بدلا من هل يمكنني القيام بذلك وتوجيه العناية نحو تحديد الخطوات التالية والتي هي ضرورية لطريقة التفكير ( Baer ,2003,p,130 ) .

تؤكد لنجر ( Langer,1989 ) أن الانثروبولوجيا في اليقظة الذهنية هي موضوع اخر ينبغي تشجيعه . والأساليب المختلفة لتحقيق اليقظة الذهنية من خلال

التقاليد , سواء كانت رسمية او غير رسمية, من خلال التأمل او بدونه , والعمل بشكل واضح يمكن ان يظهر تركيز الانتباه لتعزيز اليقظة الذهنية , ويتم بواسطة توظيف الإستراتيجيات النفسية أو المعرفية ( Singh,2010, p ,1 ) .

لذا فان تطوير مهارات اليقظة الذهنية ليس سهلاً , ويتطلب ممارسة منتظمة من التأمل في العمل مع الاضطرابات الشديدة , فمن المهم أن يوضع في الاعتبار أنّ هؤلاء المرضى عادة لا يوظفون العقل للتأمل ,ومن المفارقة أنهم في الكثير من الأحيان لا يعرفون ما هو التأمل , فالمهم ان يشرح لهم كيف يمكن ان تعد اليقظة الذهنية مهارة علاجية , متصلة بطرق مختلفة لحل المشكلات (Brown &Rean ,2003,p,401) . وأكدت لنجر (Langer,1989) على الاستبصار والفهم الحالي للبيئة, وذلك في البحوث التي قدمتها في اليقظة الذهنية للأفراد على الرغم من الفائدة التي توصلت إليها في اليقظة الذهنية فإنها لا تقدم صورة واسعة ومتكاملة (Langer ,1989,p,2).

أجرت لنجر وزملاؤها بحثاً حول خرف الشيخوخة, فقد كان يعتقد بان خرف الشيخوخة هو حالة فقدان للوعي الشعوري المرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمر ,إلا ان فرضية لنجر تلخصت بان الأفراد الذين يدعوهم المجتمع الطبي بالخرافيين هم أفراد يرغبون بتقبل المخاطر الاجتماعية لملاحظة جوانب من البيئة يتصورها الكثيرون منا أنها تافهة وبعيدة المعنى (السندي ,2010,ص7) .

وقد وفرت لنجر وزملاؤها بيانات مقنعة أيضاً عن كبار السن التي تدعم مثل هذه الأفكار . على سبيل المثال, فقد وجدوا أن ما يسمى اللازمة من الناحية البيولوجية , أو الأوهام , لكبار السن في مرحلة البلوغ هي في الواقع ليونة (Demick,2000,p,4).

أما دراسة السندي فكان الهدف منها هو معرفة العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة, وتوصلت الدراسة الى نتيجة هي عدم وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية على وفق متغيري النوع (ذكور- إناث ) والدخل (عالٍ- متوسط ) , وهذا يدل على انه كلما زادت اليقظة الذهنية لدى الأفراد قلت النزعة الاستهلاكية (السندي ,2010,ص ث) .

وتوصف اليقظة الذهنية في الأدب الغربي في علم النفس والصحة بانها ((القدرة على نهج الحياة والمفاهيم الجديدة بتمرونة ودون أفكار مسبقة ,ويمكن ان يوجد في

لحظة من الحياة ,التي تحدد احد المعاناة والملحقات والسماح لتطور الصفات الروحية  
(may,2007,p,2).

وكثيرا ما يحاول الأفراد إبعاد أنفسهم عن الأفكار والمشاعر غير السارة ,وهذا هو  
شكل من أشكال النظرية السلوكية , واليقظة الذهنية تسمح للفرد بالتقدم في الأفكار  
والشعور غير السار لمدة , وخلال ممارسة اليقظة الذهنية يحصل الفرد على عدد لا  
يحصى من الفرص للقيام بذلك في حالة القلق او في الرغبة لتجنب المواقف الطبيعية.  
(Breslin,2002,p,2)

### **أهداف البحث .** تحددت أهداف البحث وفرضياته بما يأتي :

- 1- قياس الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية (ذكور - إناث) .
- 2- تعرّف الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغيري النوع  
(ذكور - إناث) , والتخصص (علمي - أدبي) ولتحقيق هذا الهدف قدمت الباحثة  
الفرضيات الآتية :  
أ\_ ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة  
الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث).  
ب\_ ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة  
الإعدادية على وفق متغير التخصص ( علمي ، ادبي) .  
ج \_ ليس هنالك تأثير ذو دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لتفاعل كل من متغيري  
النوع (ذكور ، اناث) والتخصص (علمي ، ادبي) .
- 3- قياس اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ( ذكور - إناث ) .
- 4- تعرّف اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغيري النوع  
( ذكور- إناث ) والتخصص (علمي - أدبي) ولتحقيق هذا الهدف قدمت الباحثة  
الفرضيات الآتية :  
أ\_ ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة  
الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث).

- ب - ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير التخصص ( علمي ، أدبي ) .
- ج \_ ليس هنالك تأثير ذو دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لتفاعل كل من متغيري النوع (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي ، أدبي) .
- 5- تعرف العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الإعدادية في محافظة ديالى وعلى وفق متغيري النوع (ذكور - إناث)، والتخصص (علمي- أدبي) ، للعام الدراسي (2010-2011) .



## تحديد المصطلحات

### أولاً :- الاستقرار النفسي Psychological Stability

هناك تعريفات عدة للاستقرار النفسي , فقد عرفه كل من :-

1. رولومي 1935, Rolomay :- الشخص المستقر نفسياً بأنه ذلك الشخص

القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود (الوجود المحيط بالفرد, والوجود الخاص بالفرد, والوجود المشارك في العالم) .

(may ,1935,p ,90)

2. جيلفورد ، Guilford ، 1959 :- بأنه تلك الحالة التي يكون فيها الفرد مستقراً

من الناحية النفسية، عندما تكون لديه رؤية واضحة عن ذاته، ويشعر بالارتياح في المواقف المختلفة ( Guilford, 1959, P. 98) .

3. سويف (1966) :- بأنه ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم جميع جوانب

النشاط النفسي الذي اعتدنا أن نسميه بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها وشعور الفرد بالاستقرار النفسي أو باختلال الاستقرار (سويف ، 1966 ، ص 98) .

4. أيزنك (1969) :- بأنه بعد أساسي في الشخصية يمتد على شكل متصل

مستمر من القطب الموجب , الذي يمثل الثبات والنضج والتوافق والشعور بالراحة والأمان والتفائل والعقلانية, إلى القطب السالب الذي يمثل سوء التوافق والقلق والتأرجح (أيزنك , 1969, ص 57) .

5. عبد الفتاح (1972) :- بأنه تلك الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب

المختلفة , في المواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب , وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل ,يساعده على تحديد نوع الاستجابة , وطبيعتها التي تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة, والإسهام بشكل ايجابي في النشاطات, وفي نفسه ينتهي الى حالة من الشعور بالرضا والسعادة (عبد الفتاح , 1972, ص 36) .

6. إبراهيم(1987) :- بأنه رغبة الفرد لتجنب الألم والحصول على الراحة النفسية والجسدية , والتحرر من الخوف والقلق والشعور بعدم الأمن ,والبحث عن الحماية والاستقرار, والاعتماد على الأشخاص القادرين على تحقيق المقتضيات الحيوية (إبراهيم, 1987, ص99) .

7. (Beach,1992) :- بأنه العملية التي من خلالها يحاول الفرد المحافظة على أمنه وراحته من خلال توافقه مع محيطه الاجتماعي(Beach,1992,p,56).

8. الشمري (2005) :- بأنه رغبة قوية عند الفرد ,لتجنب حالات الألم والوصول الى الراحة النفسية والجسدية والاجتماعية , والتخلص من حالات الضعف والخوف والقلق , فضلا عن حالات الشعور بالأمن النفسي, بالاعتماد على الأشخاص والمؤسسات والهيئات (الشمري,2005,ص309) .

9. الخرجي (2006) :- بأنه شعور الفرد بالاطمئنان, وتقبل ذاته والتوافق معها, وتقبل الاخرين والتسامح معهم , فضلا عن البساطة والتلقائية في التعامل مع الذات ومع الاخرين , وشعوره بالصحة الجسدية والنفسية (الخرجي, 2006,ص19) .

وقد تبنت الباحثة تعريف ( Rolomay ,1935 ) للاستقرار النفسي .

وقد عرفت الباحثة الاستقرار النفسي اجرائياً بأنه :-

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته عن فقرات مقياس الاستقرار النفسي المعد لهذا البحث .

**ثانياً:- اليقظة الذهنية Mindfulness**

هناك تعريفات عدة لليقظة الذهنية , فقد عرفها كل من :-

1. لنجر Langer,1992- بأنها حالة من الوعي الحسي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة , التي تترك الفرد منفتحاً على الجديد وحساساً لكل من السياق والمنظور (Langer,1992,p,300) .
2. روجيت Roget,1995 :- بأنها سمة البقاء على علم , وهذا يؤدي الى الانتباه الدقيق في المسؤوليات لدى الأفراد (Roget , 1995 , p , 52) .
3. مارتن martin,1997:- بأنها حالة نفسية حرة تحدث عندما يكون الانتباه مستقراً وحاضراً , من دون أي ارتباط استثنائي نحو الآراء(السندي,2010,ص19) .
4. لنجر Langer,2002:- بأنها حالة مرنة من العقل والانفتاح على الجديد وهي عملية لابتكار أشياء مختلفة وجديدة (السندي , 2010 , ص 19) , (Langer ,2002 , p , 214) .
5. برون وريان Brown& Ryan, 2003 :- باعتبارها تقبلاً للانتباه والوعي فيما يتعلق بإحداث التجربة الحالية ( Brown &Ryan , 2003 , p , 212) .
6. فيلدون Fielden,2005:- بأنها حالة تتضمن التغليف المعرفي بشكل ثقافي , عاطفي, نفسي, وروحي (Fielden , 2005 , p , 1) .

– وقد تبنت الباحثة تعريف لنجر Langer,1992 لليقظة الذهنية .

**وقد عرفت الباحثة اليقظة الذهنية اجرائياً بأنها :-**

الدرجة التي يحصل عليها المستجيب نتيجة إجابته عن فقرات مقياس اليقظة الذهنية.

### أولاً: - مقدمة عن الاستقرار النفسي psychological stability

لم يعرف الإنسان النفس كما عرفها في الوقت الحاضر من كونها مصطلحا نفسيا , وتعني النفس في اللغات معاني كثيرة, ففي اللاتينية تعني النفس (Animas) الحياة الحيوانية , التي قوامها التغذية , والنمو والتناسل والحركة ( الجيزاني , 2005 , ص 28) , (مرسي , 1988, ص32).

فالعلماء السابقون نحو بعيدا عن هذا المجال لظنهم أنّ الروح والنفس من الأمور الإلهية انسجاما أو اعتقادا وإيمانا بتفسير الآية الكريمة قوله تعالى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ﴾ الإسراء الآية (85) على الرغم مما يؤكد بعض الباحثين إنّ ورود كلمة النفس في القرآن الكريم لا تعني الروح بل تعني الشخصية الإنسانية (القبانجي , 2000, ص2) .

وقد قرر أفلاطون أن للنفس طبيعة غير مادية, والنفس والجسم عنده شيئان مختلفان, وللنفس عند أفلاطون ثلاثة أقسام هي :- (العبيدي , 2009, ص40) .  
الحكمة :- مركزها الرأس, وهي أعلى أقسام النفس مرتبة وأرقاها منزلة , وتسمى أيضا النفس العاقلة.

النفس الشهوانية :- مكانها البطن , وهي أدنى مراتب النفس وأحطها.  
الشجاعة :- مركزها القلب, وهي تشغل الموقع الوسط بين الحكمة والشهوانية, ويرى أفلاطون أن هذه الأقسام توجد عند الناس بأشكال متباينة ودرجات متفاوتة .  
(عاموي , 2001, ص33-22)

أما أرسطو فقد عدّ النفس والجسم مركباً واحداً . فالنفس مشتقة من التنفس, باعتبار أن بالنفس والجسم تكون حياة , فطالما أن الجسم يتنفس فهو حي. ووجد أن الاستقرار لا يتحقق إلا بالفضيلة , فالخير الاسمي هو السعادة . وطبقا لذلك فان الاستقرار النفسي عند أفلاطون يتحقق عن طريق التوازن بين القوى النفسية الداخلية , إذ يتوقف الاستقرار والاطمئنان للنفس على نجاح النفس الشهوانية.

(عباس وآخرون, 2002, ص123)

ويدل الاستقرار بمعناه (النفسي) على شعور المرء بقيمته الشخصية واطمئنانه إلى وضعه وثقته بالنفس، وهو شعور ينشأ لدى الفرد في أعقاب حصوله على نسبة كافية من التقدير والتشجيع ولاسيما من جانب أساتذته وأوليائه .

(رزوق ، 1977، ص39)

والاستقرار النفسي من وجهة نظر الدين هو الاعتدال والقدرة على تكوين علاقات مستقرة مرضية خلقياً ونفسياً واجتماعياً ودينياً لتفادي المؤثرات السلبية للبيئة، ولا يقصد بها البيئة المحيطة فحسب، بل الأهم من ذلك هي البيئة النفسية. فمهما يحدث في البيئة الخارجية فإنه لا يترك أثراً سلبياً إذا لم تتصدع أو تتأثر البيئة النفسية للفرد، والبيئة النفسية الحصينة نتاج الدين والايمان الصادق التي تعد أهم الحوافز التي تؤدي إلى تحقيق السلوك الناضج (عبد العزيز، 1997، ص78-86) .

ويوضح الدين الإسلامي مفهوم الجانب الروحي للنفس والعقل والقلب، ويجعلها أسباب الاستقرار وطمأنينة الفرد، أو أسباب وقوعه في القلق وعدم الاستقرار والاطمئنان .

وتوضح الآيات الكريمة أثر كل من النفس والعقل والقلب في حياة الإنسان، ومن ذلك قوله تعالى : ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ {16} ﴾ سورة ق الآية (16).

قوله تعالى : ﴿ يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ {88} إِلَّا مَنْ أتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ {89} ﴾ سورة الشعراء الآية (88-89).

قوله تعالى : ﴿ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ وَمَا يَعْقِلُهَا إِلَّا الْعَالِمُونَ {43} ﴾ سورة العنكبوت الآية (43).

ثانياً - النظريات التي فسرت الاستقرار النفسي

### 1- منظور التحليل النفسي psychoanalytic theories

#### ● سيجموند فرويد (1856-1939) Sigmund Freud

للشخصية عند فرويد ثلاثة مكونات أساسية، أولها المكون أو الجانب البيولوجي، والثاني يمثل الجانب النفسي، أما الثالث فيعكس إسهام المجتمع في بنية الشخصية، وأنها ليست أجزاء من الشخصية أو أقساماً بالمعنى ولا هي موضوعاً نوعياً أو مكانياً عند الشخصية، بل إنها تشير إلى عمليات أو أنظمة أو انساق للعقل، إنها تنظم الحياة العقلية، وتتفاعل دينامياً بعضها مع بعض (الكفافي وآخرون، 2010، ص 59).

لذلك تتكون الشخصية من وجهة نظر رائد التحليل النفسي فرويد من ثلاثة نظم أساسية أو قوى رئيسية هي: -الهو (ID)، والانا (Ego)، والانا الأعلى (Super-Ego)، وعلى الرغم من أن كل جزء من هذه الأجزاء للشخصية الكلية له وظائفه وخصائصه ومكوناته ومبادئه التي تعمل وفقها. ودينامياته وميكانزماته، فإنها جميعاً تتفاعل مع تفاعلاً وثيقاً بحيث يصعب أن لم يكن مستحيلاً فصل تأثير كل منها، وكل واحد من هذه الأنظمة يمثل حالة تختلف عن النظامين الآخرين (Freud, 1963, p, 118)، (هول ولندزي، 1971، ص 53).

يمثل هو أو الهي (ID) الذي هو صيغة الدوافع الأولية (الجنسية والعذوانية) والتي هي عبارة عن محاولة للإشباع العاجل لهذه الدوافع. إذا ما أثرت ولاسيما التي تهدف إلى البحث عن اللذة (عدس وقطامي، 2002، ص 215).

لذلك تعدّ الهي (ID) أصل الشخصية، وأكثر أنظمة أو انساق الشخصية أساسية. إن الهي بوصفها وظيفة تكون وراء الوعي الشعوري (الكفافي وآخرون، 2010، ص 59).

ونظر فرويد إلى هو (ID) بوصفه النظام الأصلي للشخصية، أو المؤسس للبناء النفسي، ومستودع الطاقة النفسية، والمصدر الذي يستمد منه (الأنأ، والانا الأعلى) اللذان يطوران فيما بعد طاقتهما، ويعمل (هو) بشكل كامل وفقاً لمبدأ اللذة.

(علي، 1995، ص 24)

أما الأنا أو الذات أو الشخصية الشعورية فهي تلك الشخصية التي نعرفها في أنفسنا , ونشعر بها , ويرى فرويد أن (الأنا) تنازعها قوى ثلاثة هي الذات , والانا الأعلى , والواقع والهو, ولأجل أن تكون الشخصية الشعورية أو الأنا في حالة توازن واستقرار لابد من التحقق من النزعات مما يسمح به العالم الواقعي بعد موافقة الأنا الأعلى عليه (القوصي , 1952, ص121) .

فالانا (Ego) يخرج إلى الوجود لان حاجات الكائن البشري تتطلب تعاملات مناسبة إزاء عالم الواقع الموضوعي . لذلك يعدّ (الأنا-Ego) الجهاز الإداري للشخصية لأنه يسير على منافذ الفعل والسلوك , ويختار من البيئية الجوانب التي يستجيب لها (هول ولندزي , 1971, ص54-55) .

لذا يعدّ (الأنا) إذاً هو الجزء المسيطر على الشخصية يختار من البيئة وظيفة للجوانب التي يستجيب لها , ويقرر الغرائز التي ستشبع , وكيفية ذلك الإشباع , وعلى الأنا عند قيامه بهذه التنظيمة أن يعمل على تكامل مطالب كثيرة تتصارع فيما بينها , وهي مطالب (الهو , والانا الأعلى , والعالم الخارجي) , لذلك يمكن تلخيص وظائف الأنا في ما يلي :-

- 1- التكيف مع البيئة المحيطة , وعمل علاقات بالآخرين .
- 2- ضبط الغرائز وتنظيمها , والتعبير عنها بطريقة مقبولة اجتماعياً
- 3- اختيار الواقع أو التصرف على أساسه .
- 4- النهوض بالعمليات الثانوية , وما ينشأ عنها من خلق وابتكار .
- 5- الاضطلاع بالوظائف النفسية (البسيطة والمركبة) .
- 6- اللجوء إلى حيل دفاعية إزاء الصعوبات والصراعات التي تنشأ عن الخارج أو الداخل , كي يحافظ على حالة التوازن والاستقرار النفسي .

أما الأنا الأعلى (Super-ego) , فهو الجزء الثالث من الشخصية والذي يتولد من حصيلة الخبرات التي يمر بها الأنا , وذلك نتيجة احتكاكها بالواقع الاجتماعي , وبما فيه من معايير وقيم وأنظمة , وهي تقابل ما نسميه بالضمير , فتتشكل من قيم الإباء والمجتمع التي غرست و تجذرت لدى الفرد (عدس وقطامي , 2002, ص217) .

ويصل فرويد من خلال تحليله لهذه القوى الثلاثة للشخصية إلى ان الشخصية المستقرة مرتبطة بقوى الأنا التي تعمل على حماية الشخصية , وإحداث حالة التوازن مع الظروف البيئية (هول ولندزي, 1987, ص55) .

أما الشخصية فستكون عرضة لعدم الاستقرار والتوازن النفسي, وينتهي بها الحال إلى الاضطرابات النفسية أو العصبية ( الشمري, 2005, ص339) .

وأشار فرويد إلى وجود عمليات عقلية في الشعور ,وما قبل الشعور تلتزم بقوانين منطقية أطلق عليها اسم العمليات الثانوية (secondary process) وهي عمليات شعورية منطقية ومنظمة من الإدراك والتفكير والتقييم , وهي تخضع لمبدأ الواقع (Reality principle), الذي ترتبط فيه الصور العقلية الخاصة بالتفكير والتقدير والحكم بالواقع الخارجي , أما العمليات العقلية الموجودة في اللاشعور فإنها تلتزم بقوانين غير منطقية أطلق عليها (فرويد) اسم العمليات الأولية (Primary process), التي تخضع لمبدأ اللذة , ويسعى لإشباع اللذة , وتحقيق المتعة أو التحرر من التوتر, ولا يعطي أي اعتبار للمنطق , أو الأسباب أو الواقع أو الأخلاق .

(علي, 1995, ص16)

لذا يرى فرويد أن الاستقرار أو عدم الاستقرار ينمو في الخمس سنوات الأولى من حياة الفرد , وخلال هذه المدة أو المرحلة تتكون المعالم الأولى للشخصية.

(فرويد, 1961, ص7)

ففي رأي فرويد أن ما يجعل الفرد يتوازن ويتجه نحو الاستقرار , أو يختل توازنه, ويتجه نحو عدم الاستقرار هو الكميات الخاصة بالتوازن الداخلي المتغير, وقوة عامل معين من عوامل كبت (الأنا أو القوى المضادة له) أو المنع أو الكف الصادر عن الأنا الأعلى . لذلك يرى فرويد أن هنالك عدة عوامل تقرر نوع وحالة الاضطراب في التوازن, وهذه العوامل هي :-

- 1- المستويات البنائية السابقة من التطور والصلات البنائية الشخصية .
- 2- الفعالية الإجرائية لهذه البناءات (كالأنا ,والانا الأعلى ) .
- 3- الأدوات الكيفية للانا التي تم تعلمها من خبرات الحياة السابقة.
- 4- نوعية المطالب اللبديية والعدوانية وكميتها للشخص .



5- الثبوت على مرحلة سابقة من النضج، أو حول صدمة معينة بسبب كثافة في الشحنات النفسية أو تصادم بالعلاقات المتبادلة مع الآخرين أو بالظروف الاجتماعية. (علي، 1995، ص 41-42)

### ● يونج (1875-1961) Carl gostav yung

اعتمد كارل كوستاف يونج في دراسته للشخصية الإنسانية على تاريخ الإنسان وتعرّف الحضارات الشرقية، ومن أبرز سمات نظرية يونج أنها تجمع بين الغائية والعلية، فسلوك الإنسان ليس مشروطاً بتاريخه الفردي والعنصري (العلية) فحسب بل بأهدافه وبمختلف ضروب طموحه (الغائية)، أيضاً وكل من الماضي بوصفه واقعاً والمستقبل بوصفه مكاناً يقود سلوك الفرد إلى الحاضر (الصاحب، 2011، ص 42).

إن نظرية يونج في الشخصية هي نظرة إلى المستقبل، بمعنى أنها تنظر إلى الأمام متطلعة إلى مستقبل نمو الشخصية والى تطوره، كما أنها نظرة إلى الخلف بأنها تأخذ الماضي في الاعتبار، وفي لغة يونج أن الإنسان تحركه الأهداف بقدر ما تحركه الأسباب، ويونج ينظر إلى شخصية الإنسان بوصفها نتاجاً ووعياً يحتوي على تاريخ إسلافه، فالإنسان الحديث قد يشكل صيغاً في شكله الراهن بفعل الخبرات المتراكمة للأجيال الماضية (غياري واخرون، 2008، ص 328).

وقد استعمل يونج مصطلح الذات مرادفاً لمعنى النفس أو الشخصية في صورته النهائية في كتاباته المبكرة، ولكنه استعمل الذات بوصفه مركزاً للشخصية في كتاباته المتأخرة، وهي تربط بين هذه التنظيمات جميعاً على نحو يكفل للشخصية الوحدة والاتزان والاستقرار (الظاهري، 2004، ص 18).

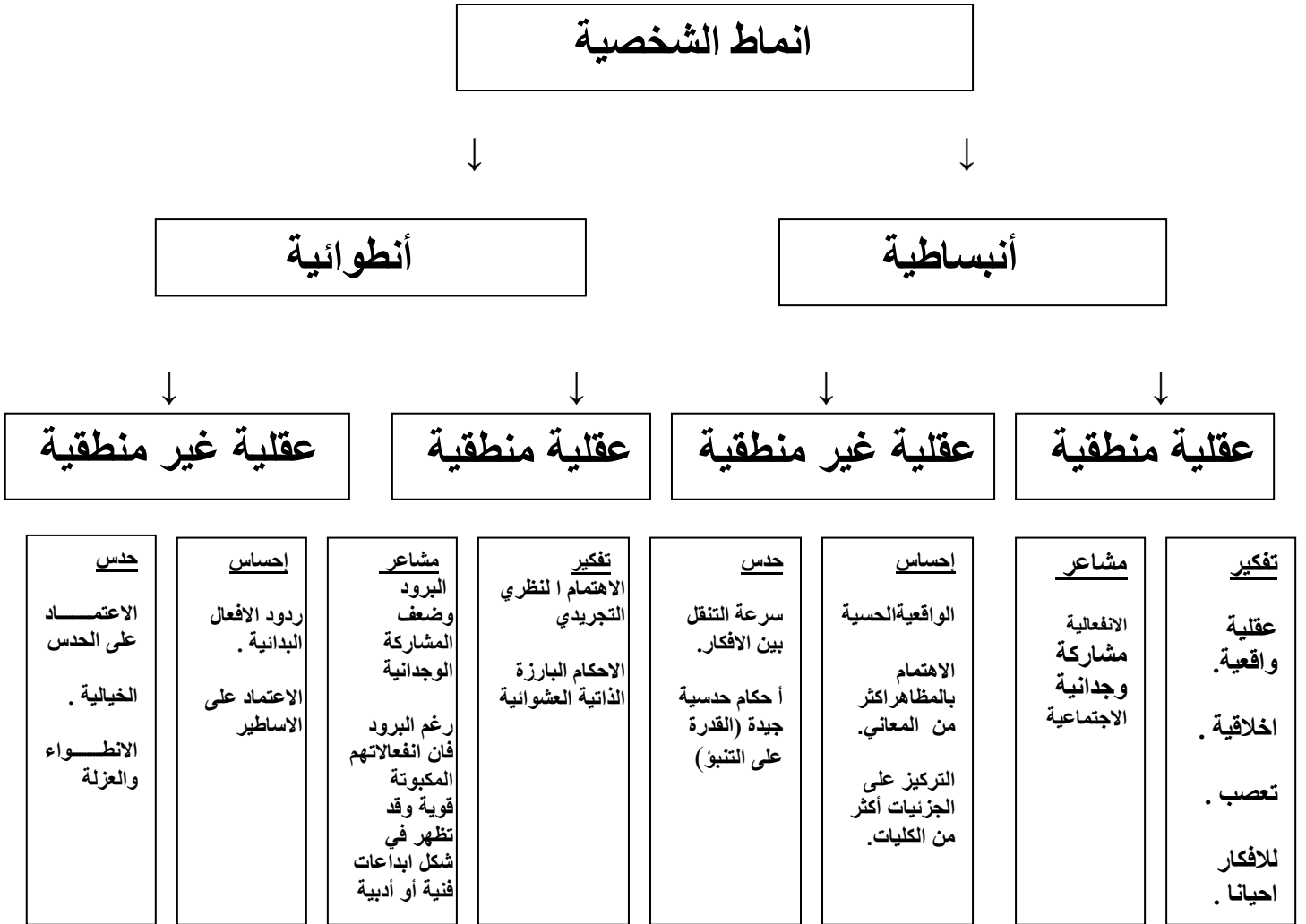
وعد الذات من المكونات الأساسية للشخصية، لأنها تكون قادرة على إعطاء حالة من الاستقرار والثبات النسبي للشخصية، وتكسب الشخصية المستقرة والتمتيز عن الأفراد الآخرين من خلال التفاعل بين الذات واللاشعور الجمعي واللاشعور الفردي، إذ يتم التوافق بينها من خلال عملية التسامي، وتبدو هذه العملية بعد سيطرة القوة الروحية على السلوك، والتي يسعى الفرد إلى تحقيقها (الخرجي، 2006، ص 38).

لذلك تعد الشخصية من وجهة نظر يونج نظاما شبه مغلق، مما يكفل لها الاستقرار النسبي من جهة مع تماشي إصابتها بالجمود التام من جهة أخرى، ويحتوي نظامها على طاقة حيوية تستعمل في النشاطات المتعددة التي تقوم بها أنظمتها المختلفة (الصاحب، 2011، ص 43).

وقد ميز بين اتجاهين أساسيين متعارضين للشخصية عدّهما نمطين للشخصية، هما المنبسط والمنطوي، فالمنبسط يكون بصورة عامة متجها نحو العالم الخارجي ويميل إلى الاختلاط بالآخرين، ويوصف بأنه اجتماعي، ومن إشكاله المنبسط العقلاني واللاعقلاني، أما المنطوي فانه يتصف بأنه يتجه نحو العالم الذاتي، وهو حساس وحذر، ويميل إلى العزلة، ومن إشكاله المنطوي العقلاني واللاعقلاني (الصاحب، 2011، ص 43-44).

على أنه لا يُعدّ تصنيف الناس في فئتين المنبسطين في جانب والانطوائيين في الجانب المقابل، نهاية المطاف، بل انه خطوة أولى على طريق التمييز بين الأفراد على أساس اختلاف سماتهم النفسية، فقد كشفت الدراسات في هذا الميدان عن فوارق مهمة بين الأفراد الذين ينتمون إلى أحد النمطين، ويعني ذلك القيام بتصنيف الناس ليس على أساس الفروق العامة العريضة بينهم فقط، وإنما تبعا لتفاوت وظائفهم النفسية أيضا.

اختار يونج التفكير والإحساس والانفعال والحدس لتكون أساساً لتصنيف الناس إلى مفكرين وحساسين وانفعاليين (عاطفيين) أو حدسين، ومن ثم اعتمد على الربط بين هذه الأنماط الأربعة بالنمطين الانطوائي والانبساطي ليقدّم مخطّطه النهائي لأنماط الشخصية. فكل واحد من الأنماط الأربعة يمكن أن يكون منبسطا أو انطوائيا وفقا لموضوعات اهتمامه وتوجهاته (عاموي، 2002، ص 301).



الشكل (1)

انماط الشخصية

(الغامدي , 2011 ، المحاضرة الرابعة )

## 2- النظريات النفسية الاجتماعية

### ● ادلر (1870-1937) A . Adler

يرى ادلر ان فهم شخصية الفرد وطبيعته الداخلية تستلزم الكشف عن الإطار الاجتماعي الذي يحيا فيه الانسان , إذ إن الانسان كائن اجتماعي تتشكل حياته ضمن سياق من المعايير الأخلاقية والثقافية والاجتماعية .وبما ان الانسان محدد بالروابط والعلاقات الاجتماعية .لذلك يرى ان للظروف الاجتماعية والاقتصادية أثراً مهماً في دوافع الانسان وسلوكه وفي تكوين تفكيره (الخوجا,2009,ص96) .

لذلك افترض ادلر إن سلوك الانسان تحركه أساسا الحوافز الاجتماعية .وان الانسان كائن اجتماعي في الأساس .وقل من أهمية الجنس في تكوين شخصية الانسان, وعد الاهتمام الاجتماعي فطريا, فيه تكون نوعية نمط العلاقات بالآخرين وسبل التفاعل الاجتماعي التي تظهر في ممارساته اليومية وتكوينها وتحددها طبيعة المجتمع ,الذي ينشا ويتربى فيه الشخص ومن ثم فان وجهة نظر ادلر هي وجه نظر بيولوجية لا تختلف عن وجهتي نظر فرويد ويونج .

يرى (فرويد و ادلر و يونغ ) ان للإنسان طبيعة فطرية تشكل شخصيته .

(غيارى وآخرون,2008, ص331-330)

أكد ادلر ان النقص العضوي والإهمال والرفض والدلال التي يتعرض لها الفرد في حياته قد تعرضه إلى الاضطرابات النفسية .

ذلك ان الفرد يعاني من مشاعر النقص, ويحاول ان يعوض هذه المشاعر بوضع أهداف غير واقعية لاثهار تفوقه الشخصي ,إذ انه في النهاية شخص غير دقيق لتقدير ذاته فضلا عن انه دائم التوتر, ويخشى القرارات والاحباطات.

( Ryckman,1978,p,93 )

يرى ان الشعور بالنقص والقصور هو الدافع الأساسي عند الانسان , وان محاولته في سبيل تعويض هذا النقص هو العامل الأكثر أهمية في تشكيل سلوكه ,وان السبب الرئيس وراء ذلك يعود إلى أسباب التنشئة الأسرية , ولاسيما التربية الخاطئة ,التي تنتج عنها الشخصيات المضطربة (كفاي, 1999, ص246-245) .

وقد أشار ادلر إلى ان سلوك الانسان أيا كان نوعه يمكن تفسيره بأنه محاولة الفرد لتحقيق السيطرة على غيره , وان الدافع إلى ذلك هو الرغبة في تحرير نفسه من الشعور بالنقص العام عند البشر , كما ان الرغبة في التفوق تعد وسيلة لتعويض الشعور بالنقص , وعد الكفاح من أجل التفوق الحقيقة الأساسية لحياة الانسان, وان كل شخص يحاول تحقيق التفوق بأسلوب خاص اسماءه (أسلوب الحياة).

(الشويلي, 2010, ص46)

واضاف ادلر فكرة الذات الخلاقة التي رأى أنها صاحبة السيادة في بناء الشخصية, وعدها شيئاً يمثل مكاناً متوسطاً بين مثيرات المرء واستجاباته , وان الانسان يصنع شخصية , فهو يبنيها من المادة الخام وأكد تفرد الشخصية , فرأى ان لكل شخص صياغة فريدة من الدوافع والسمات والاهتمام والقيم , فكل فعل يصدر عن الشخص يحمل طابع اسلوبه الخاص والتميز في الحياة , كما جعل الشعور مركز الشخصية , وان الإنسان كائن شعوري يعرف أسباب تصرفاته والأهداف التي يحاول بلوغها , ويشعر بنقائصه (غياري وآخرون, 2008, ص331) .

كما يوتر ترتيب الطفل وتسلسله في الأسرة في استقراره النفسي , فهناك فرق كبير بين أن يكون الطفل هو الأكبر او الأصغر أو الأوسط , وما إذا كان هو الوحيد في الأسرة أو الواحد من أفراد عديدين , فالطفل الوحيد على سبيل المثال يحتمل ان يتعرض إلى التخريب في شخصيته نتيجة التدليل, فلن يهياً لمواجهة الحياة الاجتماعية بل إنه سيتسم بالأنانية وعدم الاستقرار في علاقاته الاجتماعية .

(دونسيل, 1986, ص246)

لذلك افترض ادلر أربعة أساليب للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشكلات

التي يواجهونها وهي :-

- 1- المفيد اجتماعياً Good man :- هو أسلوب التعامل مع الآخرين, ويعد من الأساليب الشائعة الاستعمال من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي بين الأفراد.
- 2- المتجنب Avoiding Type :- هو الذي لا يبدي صاحبه أي محاولة لمواجهة مشكلات الحياة .

3- الآخذ او المكتنز Getting Type :- هو الذي يأخذ دائماً ولا يعطي .

4- الذي يظهر السيطرة والتحكم بالآخرين دون مراعاة لمشاعرهم, وبذلك يكون قاسيا او مؤذيا ( الزبيدي, 1997, ص65 ) .

وينظر أدلر إلى الفرد على أنه مخلوق اجتماعي متأثر بالقوى الاجتماعية أكثر من القوى البيولوجية, ويمكن ان يعيش حياته بأمان واستقرار, ويحقق أهدافه إذا ارتبط بعلاقات اجتماعية مع الآخرين (صالح, 1984, ص106) .

لقد خطا ادلر خطوة إلى الإمام بتركيزه على العامل الاجتماعي , وأثره في بناء الشخصية , غير أنه وبسبب موقعه في التحليل النفسي وتكوينه الفكري , توقف عند حدود الطبيعة الاجتماعية للإنسان المبدع, ولم يحاول الكشف عن الروابط الحقيقية بين ما هو طبي وما هو نفسي في الشخصية, واستتباط القوانين العامة لتطور صلات الإنسان بمجتمعه وانعكاسه على قدراته العقلية ودوافعه ونشاطاته المنتجة .

(عاموي, 2001, ص220)

#### ●سوليفان 1892-1949 H ,S ,Sullivan

أشار سوليفان إلى أن فهم الطبيعة البشرية للشخصية يتم من خلال استيعاب سلوك الفرد وفهمه , ومن خلال علاقته وتفاعله مع الآخرين من حوله, أي أهمية التجارب الاجتماعية المستمدة من العلاقات , وعلى الرغم من ذلك فإن سوليفان لا ينكر أهمية العوامل البيولوجية والوراثية والفسولوجية , التي تسهم في تكوين الشخصية وتزويدها ببناء تنظيمي لأداء قدرات معينة ( أبو اسعد وعريبات, 2008, ص55) , ( كمال 1988, ص87), (الزيود, 1998, ص80) .

وطبقا لسوليفان فان الانسان يهدف في سلوكه البشري إلى إشباع العضوية البيولوجية, والشعور بالاستقرار النفسي من خلال العلاقات الاجتماعية, كما يهدف إلى التقليل من الشعور بالضيق والقلق والخوف وعدم الاطمئنان , تلك الامور الناجمة عن الخطأ في الصلات الاجتماعية بين الفرد وما يحيط به (كمال, 1988, ص67) ( Hwlock ,p140, 974) .

وقد طرح سوليفان أربعة مفاهيم للشخصية, وهي تعد في نظره تكويننا فرضيا وهي: الدينامية التي تُعدّ أجزاء من الطاقة ثابتة إلى حد ما تميز الكائن الانساني الحي وتتمثل في سلوك الفرد الظاهر , والذات التي تعد بمثابة منظومة من أساليب

سلوكه يكتسبها الفرد , والتوتر والقلق الذي يعده سولفان التوتر الداخلي الذي يكون محكوماً بحاجات الكائن العضوي (داود و العبيدي, 1990, ص20) .

لذلك يرى سوليفان إنَّ الشخصية كيان فرضي خالص لا يمكن ملاحظته أو دراسته بمنعزل عن المواقف الشخصية المتبادلة , كما ان الشخصية لا تفصح عن نفسها إلا من خلال سلوك الشخص في علاقته مع فرد او أكثر, وعلى الرغم من أنه يعطي الشخصية مكانة فرضية , فانه يؤكد أنها مركز دينامي لعمليات عديدة تحدث في سلسلة من المحاولات الشخصية المتبادلة (هول ولندزي, 1971, ص75) .

وتكون الذات لدى سولفان بمثابة أساليب سلوكية يكتسبها الفرد , تجعله آمناً مستقراً, فوجد الذات المستقرة تعد بمثابة حماية الفرد من التعرض للقلق , أمّا وجود الذات غير المستقرة فتعدّ مصدراً للقلق والمعاناة , ويتكون نظام الذات من المرجع الاجتماعي الذي يحدد سلوك الفرد , ويوجهه عن طريق النهي والضبط بما يحقق له الأمن والاستقرار , ويجنبه القلق و التوتر (الخرجي , 2006, ص40) .

ويرى سوليفان إنَّ المرء كي يبلغ مرحلة النضج لابدّ أن يكون قادراً على فهم قيم الآخرين وميولهم وإمكاناتهم (Heath , 1977 , p , 77) .

### النظريات الإنسانية

#### ● نظرية ماسلو Maslow , 1908-1970

ان رأي ماسلو في الشخصية البشرية اتسم بالتفاؤل والتركيز على الصحة النفسية أكثر من تركيزه على العجز , وعلى النمو والتقدم بدلاً من الركود , وعلى الفضائل الإنسانية للإمكانات , وليس على الضعف والمحدودية , وبصورة أساسية كان لدى ماسلو شعور قوي بالثقة في قدرتنا على ان نصوغ بناء نمونا الايجابي (شلتز, 1983, ص307-306) .

كما اكد ماسلو مجموعة من الحاجات التي يمتلكها الانسان, والتي تدرج ضمن هرمه المعروف الذي يبدأ بأدنى الحاجات الاولية والبدائية الاساسية ثم ينتهي بأعقد الحاجات المحققة للذات , واكثرها تطوراً , وبين هذا وذاك تقع سلسلة أخرى من الحاجات التي تسعى إلى تحقيق ذات الشخص, ومن بينها الحاجة إلى الامن والسلامة

ولاشباع هذه الحاجة يسعى الشخص إلى عدة أساليب واستراتيجيات وحيل يحاول الفرد من خلالها السيطرة على الآخرين , إما من خلال السيطرة عليهم واخضاعهم لسيادته, أو الخضوع لسيطرتهم لتأمين سلامته, فمن الحيل التي يشبع بها الفرد حاجته للامن في حالة السيطرة على الآخرين, فرض قوة تأثيره, وإذا ما أفرط في ذلك فإنه يتحول الى حالة الاستبداد , وإذا ما وقعت ضمن المستويات الاعتيادية , عندها يمكن تسمية ذلك بالاسلوب الديمقراطي في التأثير الاجتماعي , مما يجعله ينتقل الى إشباع حاجة اساسية اخرى, والمتمثلة بالحاجة الى الانتماء السليم للجماعة الاجتماعية .

( Maslow,1968, P .188)

في ضوء ذلك فإن نظريته تؤكد التعاطف مع الآخرين وحبهم ,ملتزما بقيم مثل الحق والخير والجمال ,مع إشباع الحاجات إشباعا متزنا , وأولى (ماسلو) أهمية كبيرة لتحقيق الأمن النفسي,لأنه يرى ان الشخص الذي يشعر بالسعادة والطمأنينة هو الذي يشبع هذه الحاجات, وان مثل هذا الاهتمام يعبر عن فهم ايجابي للطبيعة البشرية (الشويلي , 2010, ص39) .

لذلك يرى ماسلو ان للإنسان طبيعة فطرية خيرة ,او في اقل الأحوال محايدة, وعندما يصبح الانسان مضطربا نفسيا فالسبب يعود إلى البيئة (صالح والطارق,1998,ص482) .

وقد أكد ان هناك عدداً من الحاجات الفطرية التي تثير سلوك كل فرد وتوجهه, لذلك يرى ان احتياجات الفرد تشكل عناصر رئيسة تؤثر في سلوكه, وهذه الاحتياجات في ترتيب تصاعدي, يبدأ من الحاجات الفسيولوجية تليها حاجات الأمن فحاجات الحب فحاجات التقدير والاحترام فحاجات تحقيق الذات ,لذلك يُعدّ ماسلو أول من وضع تسلسلا هرميا للحاجات حسب الأهم قبل المهم,وعدّ قاعدة الهرم هي الأساس, فمن دون إشباع الحاجات الفسيولوجية لا يستطيع الانسان أن يفكر بأي شي إلا بعد أن يطمئن على إشباع الحاجات المتصلة ببقائه حيا (الزبيدي والشمري,1999,ص118,26,25) .



إن نمو الشخصية وتطورها من وجهة نظر (ماسلو) يعتمد على الحاجات وتدرجها في الإشباع بحسب أهميتها وضرورتها للفرد، ويعني هذا وجود مراحل في نمو الشخصية وتطورها (Rychman, 1978, p, 320).

وأشار إلى وجود أولويات إلى الحاجات التي يريد الفرد إشباعها، وهذه الحاجات تتدرج من الحاجات اليسيرة إلى المعقدة، فالفرد يريد إشباع الحاجات الثلاثة الأولى، فيقوم بالبحث عن طرائق ملائمة لإشباع الحاجات الأخرى من خلال العلاقات مع الآخرين في البيئة (pasquali, 1985, p, 152).

لذلك يؤكد (ماسلو) وجود نوعين أساسيين من الحاجات لدى الإنسان وهما :-  
 الحاجات الأساسية Basic Needs :- وهي الحاجات الفسيولوجية (Physiological Need)، وحاجات الأمن، وحاجات الحب والانتماء، وحاجات التقدير، وتسمى هذه الحاجات الحرمانية، أو حاجات النقص، لأن إشباعها ضروري جدا لحياة الإنسان وحاجات النمو وهي حاجات تحقيق الذات ونموها، وهي حاجات عليا تظهر بعد إشباع الحاجات الأساسية. فضلا عن ذلك فقد أضاف مستويين آخرين هما الحاجة إلى الفهم والمعرفة، والحاجات الجمالية، لذلك أطلق عليها حاجات النمو (Engler, 1985, p 307), (O. counell, 1974 , p 184).

وقد يرى ان الإحباط يؤدي إلى التوتر الذي يولد سلوكا غير سوي وغير عقلائي فالشخص الذي تعاق حاجاته لا يستطيع أن يفكر بصورة فعالة، وكلما كانت الحاجات ملحة في إشباعها زاد التوتر النفسي عند الفرد، مما جعل إشباعها أو التخفيف من توترها ضرورياً لصحة الفرد والنمو السليم للشخصية (الغمري، 1979، ص 128).

ويرى إن إحباط الحاجات لدى الفرد يجعله يتذمر من الحياة، ويشعر بالفراغ والملل من كل شيء (Dicaqrio , 1997 , p , 145).

وإن سعادة الفرد واستقراره النفسي يتوقفان على مستوى الحاجات التي يستطيع الوصول إليها وتحقيقها، فالفرد الذي يشبع حاجات تحقيق الذات يكون أكثر سعادة واستقراراً من فرد آخر مازال في مستوى إشباع الحاجات الدنيا، وإن هدف نظرية ماسلو هو التقدم إلى الهدف النهائي المتمثل بتحقيق الذات، فهو ينظر إلى عملية

تحقيق الذات بوصفها عملية لا يمكن أن تكتمل ، بل هي عملية مستمرة لا تنتهي إلا بنهاية حياة الفرد (عبد الله ، 2009 ، ص35) .

لذا يرى ان الحاجات تظهر لدى الانسان الواحدة تلو الأخرى في ضوء النظام الهرمي نفسه وتمتد على مراحل نموه الفردي .فالحاجات الفسيولوجية تحتل مكانة الصدارة في سلوك الوليد، وما إن يكبر قليلا حتى يصبح الامن والاستقرار بالنسبة له أكثر أهمية وحيوية وبعد مرور الوقت يتجه بنشاطه نحو إقامة صلات متعددة مع الآخرين ثم إلى تقويم ذاته وتقديرها ،ومن بين الحاجات التي ابرز (ماسلو) الحاجة إلى تحقيق الذات ، وأكد أهميتها في حياة الشخصية (عامود، 2002، ص426-427) .

#### ● روجرز (1902-1987) Garl Rogers

إن الشخصية عند روجرز هي حالة دائمة من التطور والارتقاء والتفاعل المستمر بين مكوناتها الثلاثة (الكائن العضوي ، والمجال الظاهري ، والذات ) التي تحدث تغيرات لدى الأفراد ، فضلا عن ذلك فان (روجرز ) يعزو السلوك الإنساني بأنماطه كافة إلى دافع واحد هو تحقيق الذات ، وينظر إلى الفرد بأنه طيب، وانه مسؤول عن تصرفاته (القاضي وآخرون ، 1980، ص232) .

يظهر من ذلك أن نظرتة للانسان تتسم بالايجابية فهو فاعل ذو إرادة، يحكم عقله ويتدخل في تحديد مصيره ويندفع نحو أهداف ايجابية (العبيدي ، 1999، ص26) .

فالكائن العضوي يعني الفرد بكليته، أفكاره وسلوكه ووجوده الجسمي ، أما المجال الظاهري فيشير إلى كل ما يخبره الفرد ويتفاعل معه ويتأثر به من المواقف ،أما الخبرة فهي موقف يعيشه الفرد، ويتفاعل معه، ويتأثر ويؤثر به، ويحول الفرد خبراته إلى رموز يدركها ويقيمها في ضوء مفهوم الذات والمعايير الاجتماعية فإذا تطابقت معها فستؤدي إلى الراحة وعدم التوتر والاستقرار (الزبيدي والشمري ، 1999، ص26) (العبيدي ، 1999، ص26) .

أما الذات وهي مفهوم النواة في نظرية روجرز عن الشخصية فمن خصائصها :

- 1- إنها تتميز من تفاعل الكائن مع البيئة .
- 2- إنها قد تمتص قيم الآخرين ، وتدرکها بطريقة مشوهة .

- 3- تنزع الذات إلى الانسان .
- 4- الخبرات التي تتسق مع الذات تدركها بوصفها تهديدات .
- 5- يسلك الكائن بأساليب تتسق مع الذات .
- 6- قد تتغير الذات نتيجة النضج والتعلم ( هول ولندزي, 1971, ص613) .

والذات عنده مفهوم مركزي, حتى ان نظريته يطلق عليها نظرية الذات للشخصية , والذات أو مفهوم الذات مصطلحان متكافئان عند روجرز , وهي كل منظم ومنسق يتكون من إدراك خصائص (الأنا) وإدراك العلاقة بين الآخرين والجوانب المتنوعة للحياة مع القيم المرتبطة بتلك المدركات , ونتيجة تفاعل البيئة مع جزء من هذه المدركات يتميز تدريجيا ليكون الذات والذات المدركة هي ان مفهوم الذات يؤثر في الإدراك والسلوك , أي تفسير الذات كونها قوية او ضعيفة (الظاهري, 2004, ص27).

لذا يحدث عدم التطابق بين المجال الظاهري للشخص , والواقع الخارجي, فيؤدي إلى عدم التوافق غير ان أكثر الحالات خطورة هي حالة عدم التطابق بين الذات والكائن , أي بين الذات بمفهومها المدرك, والكائن بخبراته الحقيقية .

كما يعتقد روجرز ان الاستقرار النفسي يحدث في تحقيق الذات عندما ينجح الفرد في التعبير عن أقصى إمكاناته واستعداداته الطبيعية , فالفرد في التعبير يستطيع أن ينمو نموا متكاملا عن طريق إشباع رغباته وانه قادر على مجابهة ما يتعرض له من مشكلات (Rogers, 1974, p, 10) .

لذلك تقوم فلسفة النظرية الوجودية لدى (روجرز) على الإيمان بان الفرد مهما كانت مشكلاته فانه يمتلك القدرة على التغلب على مشكلاته بنفسه , ويرى ان الأفراد يعتبرون أحرارا في اختياراتهم وقراراتهم, كما انه متفائل بالإمكانات التي يمتلكها الفرد ليصبح أكثر استقرارا (العزة , 2000, ص115).

## نظريات السمات

### ● البورت (1897-1967) Allport

تعد السمة المفهوم المركزي في نظرية البورت, ويعرفها بأنها نظام عصبي نفسي خاص بالفرد, لديه القدرة على أن يصدر عدداً من التنبهات, ويثير ويوجه أشكالاً ثابتة من السلوك التكيفي والتعبيري, وهذا يعني أن السمة من وجهة نظره هي شيء موجود في جزء من الجهاز العصبي, وعلى الرغم من أننا لا نراها لكننا نستطيع أن نستدل على وجودها عن طريق ملاحظتنا للأنماط السلوكية الثابتة لدى الفرد, والسمة تستطيع أن تكشف عن نفسها من خلال الاستجابات المتنوعة والمختلفة وجميع هذه الاستجابات المختلفة هي متكافئة أو متساوية بمعنى أن جميعها تخدم الوظيفة نفسها, وطرح البورت أكثر من مستوى للسمات إذ صنفها بحسب أهميتها إلى :-

- السمات العظمى Carainal : وهي السمات التي تتركز حول شخصية الفرد, التي تشمل الدوافع والعواطف والسمات البارزة, والمثال على ذلك سمة الكرم التي طبعت شخصية حاتم الطائي, وسمة الفروسية في شخصية عنترة .
- السمات المركزية Central وهي السمات التي تكون لها سيطرة أقل على سلوك الشخص, ولكنها مع ذلك مهمة جداً, ومثل هذه السمات, التملك والطموح والتنافس والعطف .
- السمات الثانوية Secondary وهي أشياء قد لا تكون مؤثرة في سلوك الفرد, ولكنها تظهر من مدة إلى أخرى, والمثال على ذلك, التفضيل .

(Allport, 1961: 365)

وصنف البورت السمات على أساس عموميتها وفرديتها إلى :-

- سمات عامة مشتركة Common: وهي السمات التي تجدها عند مجموعة كبيرة من أفراد المجتمع , تنتج بفعل قيم وضغوط اجتماعية وهي تتغير باستمرار, ولهذا يرى البورت أن هذا النوع من السمات ليس ذي فائدة في علم نفس الشخصية .

- سمات فردية Individual: ويسمى الاستعدادات الشخصية Personal Dispositions , وتعني الخاصية الفردية للشخص, أو السمة التي يمتلكها الفرد, ولا

يشاركه فيها الآخرون. (Allport, 1961: 358)

يعد البورت من أولئك المنظرين الذي كان محققاً جداً في الكثير من الأمور التي ساعدت على مرور أفكاره ببسر إلى روح العصر. وإن نظريته هي واحدة من النظريات الإنسانية الأولى، وسيكون تأثيرها في الآخرين كثيراً، بما في ذلك كيلي، وماسلو، وروجرز.. لكن ذلك لم يتم دائماً، مما يعد نقطة ضعف في علم النفس ولاسيما السمات العامة ومنها: الجهل في الماضي والنظريات وبحوث الآخرين.

(Boeree,2006,p,4)

ويطرح البورت منظوراً إيجابياً متفائلاً، فهو ينظر إلى الإنسان على أنه كائن نشط مبدع، وعقلاني، وتأكيداً لفصل مرحلة الرشد عن مرحلة الطفولة، ثم اعتبار أحداث الحاضر وأهداف المستقبل هي صاحبة التأثير في السلوك، وقد أعطى الإنسان القدرة على التخطيط للمستقبل، وينظر إليه على أنه في حالة صيرورة دائمة.

(الطائي، 2010، ص32)

لذا تتركز عملية تطور الشخصية لدى البورت على مفهوم الذات، وقد اعترف بأن هذا المفهوم له معانٍ كثيرة، وإن الباحثين استعملوه بطرق مختلفة، وقد حاول أن يتحدث أو يبتكر مصطلحاً خاصاً به للذات وهو البروبريوم (الجوهر) (Proprium) بوصفه بديلاً أو مرادفاً لمصطلح الذات، وهو يعني لدى البورت (جميع النواحي المختلفة للشخص التي تجعل منه شخصاً متفرداً)، أو هو توافق الشخصية التي تشكل الوحدة المتكاملة، وهي تمثل للفرد الشخصية، وتحقق إحساسه بذاته وبفرديته (Roeree,1992,p,2),(perrin,1980,p,236).

### والذات من وجهة نظره لها سبع وظائف، هي :-

1- امتداد الإحساس بالذات :- أي توسع حدود الذات من خلال بروز طموحات جديدة، وأفكار جديدة وأصدقاء جدد، وعمل جديد، وأن يكرس له جانباً من وقته وعمله خارج إطار أعماله وحاجاته الخاصة، وبتنسيق في هذه الأعمال التي تعطي للحياة معنى وتصبح لديه سعادة غير مهمة كسعادته الشخصية.

2- تقبل الذات :- هو احترام الفرد لذاته، والشعور بالأمان والاستقرار، وذلك عن طريق التحكم في نفسه من الانفعال الزائد عند مواجهة المشاكل، ويتعامل معها بطريقة

مقبولة , ويتعامل مع الفشل, ويتخطى العقاب, أو يستسلم للقدر الذي لامفر منه, ودون أن يؤثر فيه , وفي حقوق الآخرين (الطائي, 2010, ص32-31) .

3- صور الذات: - وتعني الوظائف التي يؤديها الناس من أجل ان يحصلوا على استحسان الآخرين ,وتكوين الخطط والاستراتيجيات السلوكية المستقبلية التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم.

4- الكفاح المناسب :- ويعني على وجه الدقة الدافع الذي يحث الفرد او يدفعه نحو بلوغ الأهمية والأهداف البعيدة المدى.

5- الهوية الذاتية: - وتعني الطريقة التي ندرك بها أنفسنا.

6- الإدراك فيما يتعلق بالجسد :- أي الشعور بالجسم وهذا يشكل محور الذات , والجانب المهم لدى الإنسان طيلة حياته .

7- التفكير العقلاني :- أي التفكير الانعكاسي او التأملي.

ومن خصائص (البروبريوم) تكامل الحاجات الداخلية مع الواقع , والحاجة إلى تقدير الذات , والإحساس بالاستمرار خلال مدة من الزمن, والتوحد مع الآخرين (Allport, 1955, p, 46) .

ويتعلم الفرد خلال عملية (البروبريوم) استعمال مختلف الوسائل الدفاعية التي تعمل على حماية استقراره النفسي من التهديدات التي قد يتعرض لها, إلا انه اعتقد ان الإفراط باستعمال هذه الوسائل يعد مؤشرا على اضطرابات الشخصية.  
(Ryckman, 1978, P, 141)

ومن المعايير الدالة على الاستقرار النفسي هي ارتباط الفرد بعلاقات حميمة مع الآخرين ,وقدرته على الاستبصار الذاتي وإدراكه لمهاراته وإمكاناته الواقعية.

(أشمري, 2010, ص141)

وتناول البورت مبدأ مهما في نظريته للإشارة إلى دوافع الفرد وهو مبدأ الاستقلال الوظيفي, الذي عرفه بأنه نزعة قوية لنمو نظام دفاعي ليصبح مستقلا لدرجة بعيدا عن الحافز الأول الذي حدث في البداية ,وقد ميز بين نوعين من الاستقلال الوظيفي, هما الاستقلال الوظيفي المستمر , والاستقلال الوظيفي الجوهري.

( Allport ,1966, p 45 )

أما الاستقلال الوظيفي المستمر فيشير أساسا إلى العادات والسلوكيات التي لم تعد تخدم الغرض الأصلي ، ولكنها لا تزال مستمرة . (Boeree,2006,p,3)

### ● هانز آيزنك (1916- 1997) Eysenck

تعد نظرية (ايزنك) التي أطلق عليها نظرية العوامل الثلاثة ( three factor theory) من النظريات التي اعتمدت على الإحصاء المعقد، والتحليل العاملي الدقيق في وصف الشخصية ، وقد توصل إلى وجود ثلاثة أبعاد رئيسة للشخصية هي :-  
(الصاحب , 2011, ص46-47)

الانبساطية - الانطوائية :- تتسم الشخصية المنطوية بأنها شخصية هادئة، تعمل على ضبط مشاعر صاحبها من خلال قدرته على التحكم بها ، ويعطي أهمية بالغة للقيم والمعايير الأخلاقية والاجتماعية، فهي شخصية لا تندمج بكثرة مع المجتمع ، غير مستقرة ، سهلة الاستثارة ، وصاحبها ذو طموح مرتفع ، لذلك تقل عنده السلوكيات العدوانية، لأنه منطوي على ذاته، ويميل إلى الهدوء والتحسب، والتحفظ والانعزال وتجنب الإثارة والانغماس مع الآخرين (زهران ، 1978، ص60)(العاني، 1989، ص52) .

أما الشخصية الانبساطية :- فهي على النقيض من ذلك ، فهي تندمج مع المجتمع بشكل أوسع ، وصاحبها شخص يتسم بالاندفاعية ، وهو متفائل، ولديه الشعور بالأمان والاطمئنان والاستقرار، ولكن لا يمكن ان يعتمد عليه، فشخصيته تتسم بالمرح بشكل كبير (Eysenck,1967,p,37) .

وقد اعتمد في تفسير (الانبساط-الانطواء) على (بافلوف ) في الكف والتنبه، إذ فسر الاختلاف بين الناس من حيث الانبساط والانطواء على أساس نشاط التكوين الشبكي (الصاحب , 2011، ص48) .

الشخصية العصابية والاستقرار (الثبات الانفعالي) :- تتسم الشخصية العصابية بسهولة استثارتها وقلقها بحسب درجة العصابية لديها ، على عكس الشخصية التي تتسم بالثبات الانفعالي، فهي شخصية هادئة مستقرة تتسم بقدرتها على حل المشكلات بعقلانية ، ويكون موقعها عند نهاية العصابية ، ويميل الأفراد الذين يقعون في ظرف

العصابية إلى الشعور بالقلق، ويثارون بسهولة والعصابية هنا ليست العصاب، بل الاستعداد للإصابة به، عند توفر شروط العصاب التي هي (الضغوط التي يتعرض لها الأفراد) (Eysenck, 1964, p,6) ، (Eysenck, 1967, p,40) .

الشخصية الذهانية :- يتميز الأفراد الذهانيون بسمات العدوانية ، والغرابية في السلوك ورفض العادات والتقاليد الاجتماعية، ويقاس هذا البعد مستوى الشخص (العقل المتصلب، والعقل المرن) إذ يتصف الأشخاص من ذوي العقل المتصلب بالعدوانية والحساسية، فيما يتصف الأشخاص من ذوي العقل المرن بالصدقة والتعاون والمشاركة الوجدانية (عبد الخالق، 1990، ص581) .

لذلك لم يؤمن (ايزنك) بأن كل شخص إما منبسط أو ليس بمنبسط، وأنه عصابي أو ليس لديه شيء من العصابية، أو انه ذهاني بالكامل، أو ليس كذلك، لذا فإغلبنا بحسب رأي ايزنك متكافؤون بين الانبساط والانطواء، أي أشخاص يبدون درجات متوسطة من الانبساط ومن الانطواء معا (كفافي وآخرون، 2010، ص683) .  
وان جوهر نظرية (ايزنك) هو وصف الشخصية من حيث السمات التي يتم بوصفها عوامل أولية إحصائية، وتعرف بوصفها أبنية نظرية تعتمد على العلاقات المتبادلة الملاحظة بين عدد من الاستجابات المعتادة المختلفة. فالسمات المهمة في نظريته هي (النشاط البدني، والاندفاعية، والمخاطرة، وتحمل المسؤولية، والاستعداد إلى الابتهاج، والاستعداد الاجتماعي، وتصنف هذه السمات عادة إلى فئات تعرف بالأنماط وهي إبعاد من الدرجة الثانية، وتتكون من السمات الأولية المترابطة في علاقات تبادلية (كفافي وآخرون، 2010، ص682-683) .

### النظرية الوجودية

#### ● رولومي ( Rollomay ( 1902 – 1994 )

يعد مصطلح الوجودية Existentialism أكثر المفاهيم شيوعاً وأكثرها سوء فهم أيضاً، فقد شاع مفهوم الوجودية في الدوائر العلمية والأدبية واستعمله بطرائق كثيرة ومتنوعة الفلاسفة وعلماء النفس والدين والروائيون والفنانون وعدد كبير من عامة الناس



بشكل أفقد المعنى الحقيقي للوجودية تقريباً حيث اقترن المفهوم الشائع للوجودية بالإحساس بالحزن والكآبة واليأس، أو إبراز الجوانب السيئة للطبيعة الإنسانية. (صالح ، 1984 ، ص203)

وتمتد جذور الوجودية إلى كتابات سورين كير كجور ( 1813-1855) في القرن التاسع عشر ، فقد حاول (كير كجور) أن يفهم الوظائف الإنسانية القائمة على رفضه لمفاهيم هيجل في فهم الواقع عن طريق مطابقة الواقع مع الفكر المجرد والمنطق، وهَدَفَ (كير كجور) ثم (نيتشه ) إلى تصحيح الفهم الأحادي الجانب (ليهجل)، وذلك بالبدء بالتحليل مع التركيز على واقع وجود الفرد أو ما يسمى بمصطلح ( Dasein ) الذي استعمله الوجوديون لوصف الخاصية الفذة أو المتفردة لوجود الإنسان (أبو عطية ، 2002 ، ص 171) .

يعتقد الوجوديون ان البشر هم وحدهم القادرون على اختيار سلوكهم في أي وقت، ويتحمل الراشدون ذو الشخصية السليمة مسؤولية أفعالهم ، والقرارات التي يتخذونها، ويحاولون تخطي العقبات والمعوقات والضغوط الاجتماعية نحو الانصياع والتوتر الشديد والنزوات البيولوجية والمشاعر، ويصبحون واعين لضغوط القوى الخارجية المفروضة على افعالهم ، لكنهم مع ذلك بين ان يستسلموا لهذه الضغوط او يعارضوها ،وبناء على ذلك يستطيع الناس الاختيار ،وبذلك فهم يصنعون أنفسهم. (جورارد،1988،ص36)

ويرى الوجوديون أيضا أن الفرد الأصيل يعيش خبرة القلق ، ويحس بها نتيجة لوعيه الحاد؛ لأنه يجب عليه أن يقرر، ويفعل دون معرفة بالنتيجة التي ترتبت على ذلك، لأنه في حاله سيتوقف عن اختيار المستقبل . أما الفرد غير الاصيل الذي تكون خبرته في القلق أقل وأضعف حدة، فهو لا يملك المعرفة الحيّة بما تعنيه الوحدة والعزلة و الموت والتوقع ،وهذا لا يعني أن الفرد ينجو تماما من الذنب، ولكنه يحاول أن يحفظه الى الحد الأدنى عن طريق اختياره المستقبل على نحو دائم مما ينتج له زيادة الفرص (صالح،1984 ،ص177- 178) .

وتركز الوجودية على محاولات الشخص لان يجعل معنى لوجوده ،ثم يتولى مسؤولياته على أفعاله الخاصة كلما حاول أن يحيا طبقا لقيمه ومبادئه، وتطرح نظرية

الشخصية الوجودية نمطين أساسيين من الشخصية، هما الشخص الأصيل والشخص غير الأصيل، وترى ان الشخص الأصيل يدرك تماما في سلوكه الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الانسان، فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السيكلوجية، أو الوظائف المتعلقة بطبيعة الانسان، فهو يمارس بنشاط وفاعلية الحاجات السيكلوجية أو الوظائف المتعلقة بالمنطق الرمزي او الخيال أو إصدار الحكم أو الرأي (الساعدي، 2009، ص21)، (صالح، 1984، ص142-143).

أما الشخص غير الأصيل فيستحوذ عليه التعبير عن الحاجات السيكلوجية التي تميز الانسان، وينظر إلى نفسه بوصفه (لاعب أدوار) مفروضة سلفا، ومجسدة للحاجات البيولوجية، ويكون سلوكه مجزأً غير متكامل ونمطيا، وغالبا ما يتضمن استغلالا للآخرين، وهو ذو اتجاه مادي صرف، وتسيطر عليه مشاعره الناتجة عن الذنب والأسف (صالح، 1984، ص143)، (ألعبيدي، 1991، ص46).

ويمكن أن يصنف على أساسهما الى شخصية مستقرة وغير مستقرة، مما جعل العديد من العلماء يأخذ بهذين النمطين في وضع المعايير للأشخاص المستقرين، وغير المستقرين نفسيا وهي :- (الخرجي، 2006، ص52)

1 - إنَّ الشخص المستقر نفسيا، هو ذلك الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الاشكال الثلاثة للوجود وهي :-

أ- الوجود المحيط بالفرد، أو العالم المحيط بالفرد :- ويقصد به عالم الموضوعات العينية المحيطة بالفرد وهو العالم الطبيعي، او انه العالم الذي يقدم للكائنات الحيوانية والإنسانية ما يلزم من حاجاتها البيولوجية ودوافعها وراثتها. كما انه عالم القانون الطبيعي والدورات الطبيعية مثل النوم واليقظة، الميلاد والموت، والرغبة والإشباع.....، وهو عالم التناهي للحتمية البيولوجية، الذي يتعين على كل منا ان يتوافق معه بشكل او بآخر (رولو ماي ويا لوم، 1999، ص63).

وكذلك يعد العالم الذي يشترك مع الكائنات جميعا وهو حتمية العالم البيولوجي، ويكون اتصال الفرد مع هذا العالم بصيغته المستمرة عن طريق الاستقبال والأخذ (أبو عيطة، 1997، ص181).

لذلك فإن العصائيين كما يرى (May) هم المنشغلون بالوجود المحيط بهم انشغالاً مفرطاً (May,1953,p,24) .

وقد ذكر (رولومي) أن القلق توجس يصحبه تهديد لعلاقات الفرد الاجتماعية، وبعض القيم التي يتمسك بها، ويعتقد بأنها مهمة لوجوده، مما ينتج إحباطاً وصراعاً يؤديان إلى شعور الفرد بالقلق (May, 1950, 35) .

ب- الوجود الخاص بالفرد، أو العالم الذاتي أو الشخصي أو العالم الخاص :- يعني المواصفات الداخلية للفرد التي تميزه من الآخرين، ومن خلالها يستطيع الفرد فهم ذاته، وإصدار الحكم عليها، والتمييز بين أعماله وأعمال الآخرين، وإن الشعور بالانطلاق والحرية الذاتية يعبر عن شعور الفرد بحريته الداخلية التي تتولد عنها حريته الخارجية (أبو عطية، 1997، ص181) .

لذلك يعد هذا الوجود أو العالم هو القائم على الوعي بالذات والعلاقة بها والتبصر بالمعنى الشخصي للحدث (رولوماي ويالوم، 1999، ص63) .

ج- الوجود المشارك بالعالم أو عالم العلاقات المعتادة :- هو العالم الذي يتم فيه التفاعل مع الأشخاص، وهو المكون من رفاق الشخص من البشر، أو المجتمع الخاص بالشخص أي عالم العلاقات الشخصية .

أما الفرد المقيد بالخوف من المجهول هذا الخوف الذي يتعلق في عالمه الخاص فإنه يؤدي إلى عدم الشعور بالانطلاق والحرية في العالم الذي يعيش فيه، إلا إن إدراكه بأن الحياة تقود إلى الموت على أية حال يجعله يعيش حياته من دون خوف من المجهول (أبو عطية، 1997، ص181) .

- 2- الشخص المستقر نفسياً، ملتزم بالحياة، وأنه يسعى وراء الأهداف التي يختارها .
- 3- الشخص المستقر نفسياً هو ذلك الشخص الذي تكون لديه القدرة على تحمل المسؤولية، ومفهوم الوجودية عن المسؤولية مفهوم صارم جداً، فهو لا يرتبط بالإنسان المتردد أو الضعيف والخاضع للأعراف والتقاليد .
- 4- الشخص المستقر نفسياً هو ذلك الشخص الذي يتمتع بتكامل الشخصية، وطبقاً للوجودية فإن التفكك أو ضعف التكامل ينجم عن صراع الذات، وللتخلص من هذا

الصراع يحاول الفرد أن يكون واعياً بذاته، أو يؤكد وجوده الخاص غير المميز للوجود لأن إدراك الفرد لذاته يجعله شخصاً متسامياً، وفي الوقت نفسه حراً .

(الجميل، 2004، ص 39)

وقد حدد (رولو مي) ستّ صفات لطبيعة الشخص الأصيل وهي :-

أ- إن محور ارتكاز المرء داخل نفسه، والقلق هو الحالة الوحيدة التي يوظفها الفرد لحماية مركز الوجود .

ب- إن للإنسان شخصية مميزة لإثبات ذاته والحفاظ على مركزيته حول هذه الذات وهو يطلب الإرادة .

ج- عند الإنسان القابلية ليتحول من هذا التمرکز الذاتي إلى المشاركة مع الآخرين .

د- يجب أن يبتعد الإنسان عن هذا التهديد قدر الإمكان، فالهدف الأساسي هو تحريره من هذا التهديد .

ر- لكل شخص صفاته الخاصة، وخبراته الفريدة وتهديداته الخاصة .

ز- إن الإنسان يعي مثيرات القلق، ويحاول الوقوف ضد هذا القلق (الزيود، 1998، ص 285-284)، (أسعد وعريبات، 2009، ص 338) .

واستناداً إلى النظرية الوجودية، فإن الشخصية المستقرة هي القادرة على إبداء الشجاعة في مواجهة المستقبل من خلال معرفة الفرد لقدراته، وإمكاناته التي تجعله قادراً على تحمل النتائج التي ستترتب على أفعاله، ويرى الوجوديون إنَّ الاستقرار النفسي للفرد يكون في حريته، وفي اختيار القيم الدينية التي تكون في اللجوء إلى الله وعبادته (الخرجي، 2006، ص 53) .

### ثالثاً :- مقدمة عن اليقظة الذهنية Mind fullness

غالبا ما يختلط مفهوم اليقظة مع مفهوم التنشيط، وهي ظاهرة تشمل الأوجه المقوية للسلوك. فهي تُمكن غالبا من تفسير بُعد الحدة الكمية للسلوك، ثم يتلو ذلك كشف عناصره الفسيولوجية، وإن اليقظة في الواقع هي مفهوم نفسي فسيولوجي يذكر بتنشيط الجهاز العصبي المركزي. لقد ذكر الاتجاه إلى الحد الأدنى من اليقظة أو

الحد الأقصى من اليقظة من أجل تفسير عاهات الانتباه ولاسيما في الاضطرابات الفصامية، وبشكل عام فإن العلاقة بين اليقظة وطريقة انجاز المهمة أو تحقيق تقدم معين تتبع قانونا كلاسيكيا وتتخذ وظيفته شكل (U) مقلوبا أي أفضل الكفاءات تقع على مستوى من اليقظة الوسيطة، فهي تخف كلما أصبحت اليقظة أقوى أو أضعف (رولان، يارو 2010، ص 441).

**اليقظة الذهنية** هي إحدى الممارسات البوذية القديمة التي تعد مهمة في الحياة، وهي مفهوم يسير جدا، وتعني الاهتمام بطريقة معينة للوعي عن قصد، في اللحظة الحالية، هذا يزيد من الوعي والوضوح وقبول الواقع الحالي لها.

اليقظة الذهنية لا تتعارض مع أي معتقدات أو تقاليد دينية أو ثقافية أو علمية، وإنما هي مجرد وسيلة عملية للشعور بالأفكار والأحاسيس الجسدية والمشاهد والأصوات والروائح -- أي شيء نحن لا نلاحظه، وتكون اليقظة الذهنية بسيطة في أداء المهارات الفعلية، فإنها تأخذ الكثير من الممارسة والتفكير والوعي حول ما يتعين علينا القيام به، أو الذهاب عن ما فعلناه.

ربما كان هذا مجرد تنبيه عن اليقظة الذهنية، لكن وصفها بأنها اختيار التعلم للسيطرة على التركيز والاهتمام بالوعي (Kabat, Zinn, 1996, p, 1).

ارتبط مفهوم اليقظة الذهنية بالحركات الروحية بدلا من علم النفس العام، وبعض الأطباء النفسيين في منتصف القرن العشرين استعملوا التقنيات المرتبطة باليقظة الذهنية في عملهم (Kabat, Zinn, 1994, p, 3).

وتتزايد الممارسة اليقظة الذهنية الموروثة من التقاليد البوذية، والتي تستعمل في علم النفس الغربي لمعالجة مجموعة متنوعة من الأمراض النفسية والجسدية. بما في ذلك الوسواس القهري، والقلق، وفي الوقاية من الانتكاس في حالات الاكتئاب وإدمان المخدرات.

الأبحاث العلمية في اليقظة الذهنية عموما تندرج تحت مظلة علم النفس السريري، والبحوث الجارية على مدى السنوات العشرين أو الثلاثين الماضية، مع زيادة الاهتمام بها على مدى العقد الماضي على وجه الخصوص.

أما العديد من المعلمين فيصرون على أهمية "اليقظة الذهنية". ولكن مثل هذا النوع من الإصرار يؤكد أنّ البوذية هي نوع من الفلسفة المثالية. ولذلك تحدث اليقظة الذهنية فعلا ويخشى كثيرا أن يساء فهم البوذية لليقظة الذهنية كما لو كانت نوعا من الفلسفة المثالية.

وينبغي ألا ننسى أبدا أن البوذية ليست فلسفة مثالية ، وحتى إذا كان شخص ما في البوذية يقدس اليقظة الذهنية ، يجب أن يدرك بوضوح انه لا يمكن أن يكون على الإطلاق يقظاً ذهنياً (Henepola,2002,p,2-6) .

وان التصورات الغربية الحديثة ظلت متسقة مع الأوصاف البوذية الأصيلة من اليقظة الذهنية، لذلك فان التقاليد البوذية كانت تدعى اليقظة الذهنية باسم الانتباه او التسجيل غير الاستطراذي من الأحداث من دون رد فعل أو تقييم عملي عقلي ، والذي يؤكد الاهتمام المتواصل بدلا من المحتوى ( kabat,zinn,1994,p,4).

كثير استعمال اليقظة الذهنية في علم النفس السريري ، وهي غالبا ما تكون مساعدة في التدخلات السلوكية والمعرفية وتوجد اربعة أوجه للذهن هي (المراقبة، والصفاء، والوعي، وتجربة اللحظة الراهنة) (morgan,2010,p,10) .

اختلفت الآراء في علم النفس السريري حول تعريف اليقظة الذهنية، لذلك قد عقدت سلسلة من الاجتماعات للوصول الى توافق في الآراء بشأن عناصر اليقظة الذهنية، واقترح وضع تعريف عملي لليقظة الذهنية يركز على عنصرين هما الانتباه الثابت لتقدم الخبرة، وموقف الانفتاح والفضول والقبول، وان معظم تعاريفها تسلط الضوء على الانتباه والوعي (cardaciotto,at,el,2005,p4).

ومما ينبغي الإشارة الى انه ليس هناك بالضرورة توافق في الآراء بشأن تعريف اليقظة الذهنية في علم النفس السريري ، فقد تم وصف اليقظة الذهنية لأول مرة بانها ممارسة علاجية عن طريق (Kabat ,Zinn) ، مع التشديد على الحد المعتمد على اليقظة الذهنية، ومنذ ان أصبح جزءاً لا يتجزأ من ثلاثة علاجات هي العلاج الإدراكي المعتمد على اليقظة الذهنية والعلاج السلوكي-الجدلي والقبول والالتزام. (kang&whittinlan,2010,p,1)

وتفسر اليقظة الذهنية من وجهة نظر مختلفة في الاوصاف الغربية , والإدراك في العمل الإنساني, وأن تفهم اليقظة الذهنية بوصفها مجموعة من العمليات ذات الصلة التي تعمل لتقويض هيمنة الشبكات اللفظية ، ولاسيما تلك التي تتطوي على العلاقات الزمنية والتقييمية، لهذه العمليات كما تتضمن القبول، والاتصال مع اللحظة الحاضرة، والحس المتعالي الذات , كما تستهدف كلا من هذه المكونات من الذهن في العلاج ، وهناك بعض الأدلة على أنها تكمن وراء علاج التغييرات الناجمة عن هذا النهج من العلاقة بينها (Fletcher & C.Hayes,2005,p,314).

### مقومات اليقظة الذهنية:

تشير أدبيات علم النفس السريري الى أن من أهم مقومات اليقظة الذهنية هي:

#### **1- وضوح الوعي**

أن أول وأهم شيء يحدث فيما يتعلق باليقظة الذهنية هو وضوح الوعي الذي يعد أحد العاملين الداخلي والخارجي لدى الفرد, بما في ذلك الأفكار والعواطف والأحاسيس والإجراءات او المناطق المحيطة بها كما أنها موجودة في أي لحظة معينة.

(Brown&Ryan,2007,p,213)

والوعي هو تسجيل للمحفزات ويتضمن الحواس الجسمية المادية وحركة الحواس وأنشطة العقل والاتصال المباشر مع الواقع , ويعمل مع الانتباه الذي هو ظاهرة لكل المزايا الأساسية للوعي . وإنها ذات أهمية حاسمة لنوعية الخبر والعمل ,وعادة يتم الاحتفاظ والاهتمام في التنسيق لمدة وجيزة فقط ,على كل حال ان ردود الفعل الحسية السريعة لها خصائص ذات الصلة بأداء التجربة الشخصية والذاتية .

أ- أنها غالبا ماتكون ذات طابع تمييزي إي من خلالها يتم التقييم الأولي للكائن, كان يكون (جيد او سيء او محايد ) في الإشارة عادة الى الذات

ب- يتم عادة ارتباطها بالخبرة الماضية, والتجربة الحسية للكائن او الكائنات الأخرى المتشابهة في روابط الذاكرة.

ج- من السهل استيعاب الخبرات الحسية , أو من خلال عمليات معرفية لاحقة على الموضوع, لاستيعاب المخططات المعرفية الموجودة لهذه المعالجة .

(Brown&Ryan,2007,p,212)

## 2- المرونة في الوعي والانتباه

المرونة هي سمة أساسية من سمات اليقظة الذهنية ، والتي تعرف بأنها (القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير الموقف وعدم الجمود على المألوف ، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي لفئة واحدة أو مظهر واحد) ، ويذكر انه يمكن للمرء ان يكون على بينة من الانتباه الى كل ما هو ظاهر . والأدلة الأولية تقترح ان ترتبط اليقظة الذهنية مع سيكولوجية الانتباه والمراقبة وغير ذلك من مؤشرات القدرة التركيزية . وأن تعريف المرونة بانها القدرة على تغيير الحالات الذهنية بتغيير المواقف ، وهذا يعني القدرة على تقديم أفكار حول استجابات لا تنتمي إلى فئة معينة أو مظهر معين .

## 3- الاستقرار او الاستمرارية في الوعي والانتباه

إنها صفات للوعي والانتباه ، وهي غير معهودة تماما عند معظم الناس وتعد اليقظة الذهنية هي القدرة الكامنة للكائن البشري . إنها على الرغم من ذلك تتفاوت في قوتها بشكل مبدئي ، إذ تضع في اعتبارها إنها قد تكون نادرة او عابرة او متكررة او مستمرة (Brown&Ryan,2007 ,p,213) .

إن كلا نوعي الانتباه والوعي الموصوفين هنا ليست بالكامل عديمة التمييز لمعظم الأفراد ، فبال تأكيد تعد اليقظة الذهنية قدرة متأصلة في الكائن الحي البشري ، ولكنها مع هذا تتباين في القوة ، ففي البداية لحالات اليقظة قد تكون سريعة أو غير نظامية أو مستمرة ، فاستقرار الوعي والانتباه يساعدنا في التخلص من المفاهيم الخاطئة والأفكار والانفعالات السلبية ( السندي ، 2010 ، ص 34 ) .

## ممارسة اليقظة الذهنية المستمرة

فضلاً عن الأنواع المختلفة من التأمل حول بناء دورات محددة ، فهناك تدريبات لليقظة الذهنية التي تنمي الوعي طوال اليوم باستعمال منبهات البيئية المعينة. الهدف منها هو جعل اليقظة الذهنية مستمرة أساساً ، ولأمثلة على مثل هذه الإشارات هي دقائق ساعة من الساعات ، والأضواء الحمر عند تقاطعات المرور وعبور عتبة الأبواب.



في اليقظة الذهنية نفسها يمكن أن تأخذ شكل أي شيء أكثر من الأنفاس في حين تذكر أنها تمثل تجربة واعية لنشاط الهيئة في إطار العقل.

وهذا النهج مفيد خصوصا عندما يكون من الصعب تحديد ممارسة الانتباه بانتظام.

(Henepola,2002,p,5)

أما النشاط العقلي (الذهني) فهو من وظائف الدماغ كالتفكير والتأمل بالأشياء الملموسة والمحيطية ومحاولة فهمها من خلال الإدراك والفهم والاستيعاب , والاعتماد على التحليل لفهم الأحداث والأشياء وتغيرها تغيرا منطقيا بعيدا عن التضخم او التقليل من قيمة ذلك الحدث او الشيء من خلال التحليل والاستقراء والاستنباط والاستنتاج ثم التصميم، وهكذا ما يخص التذكر للأحداث السابقة القريبة والبعيدة التي تحدث للإنسان (الخليدي و وهبي , 1997, ص11) .

#### رابعا :- نظرية لنجر لليقظة الذهنية (1992)

طورت الين لنجر نظرية اليقظة الذهنية استنادا الى البحوث المتعلقة بالسلوك البشري , إذ وضعت في اعتبارها إن السلوك لا يقتصر على حالة اليقظة فحسب لكنه أكثر من ذلك بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة (Langer,1989,p,1) .

اتصال نظرية اليقظة الذهنية فيما يتعلق بالنظريات الأخرى على الرغم من حداثة المفهوم في علم النفس , فان اليقظة الذهنية يمكن ان ترى بوصفها جزءاً من المجال الذي عرفت فيه القيمة الكيفية في جلب الوعي للتأثير في سلوك التجربة الذاتية والبيئية الحالية (Brown,2007,p 215,216) .

إن صياغة اليقظة الذهنية تتضمن الاستيعابية والانفتاح على المهام الإدراكية وهذا قد يتداخل مع الصياغة الحالية, لوجهات نظر متعددة لتعريف اليقظة الذهنية (Langer&Bodner,2000,p,823).

وقد افترضت نظرية اليقظة الذهنية ان جميع قابليات الأفراد محدودة نتيجة لتقبل الإبداعات الإدراكية ( Beck&Langer,2002,p,30) .

لذا طورت (أيلين لنجر) وزملاؤها نظرية اليقظة الذهنية على مدى السنوات المنصرمة , فقد توصلت من خلالها الى فهم كيفية عمل اليقظة الذهنية لدى الفرد وكيفية اختلاف اليقظة الذهنية عن المفاهيم الأخرى والتميز بينها مثل التوقع والمسميات والأدوار, فضلاً عن العادة والتثبيت الوظيفي , والتلقائية فكل مفهوم من هذه المفاهيم يحمل عناصر مماثلة من معالجة المعلومات المحددة كاليقظة الذهنية لكنه يختلف عنها , فالسلوك غير اليقظ يحدث حينما يقوم الانتباه الشعوري بتمثيل (تصور) ذهني للسلوك النصي, وقد اختلفت اليقظة الذهنية عن هذه المفاهيم لأن توليدها يتطلب معالجة للمعلومات بصورة أوسع من باقي المفاهيم (السندي , 2010, ص49-44).

لذلك ترى ( لنجر) في بحوثها المعنية بموضوع اليقظة الذهنية أنها قد تكون حاسمة للأداء الوظيفي المعرفي , فكوننا على وعي بالإثارة النفسية للسلوكيات المنصوص عليها للسماح للفرد بالتححرر من الإبداعات المعرفية السابقة لأوانها والمصاحبة لهذه السلوكيات (السندي, 2010, ص47) .

يرى كل من ( لنجر ، 2000), مارتين (1979) انّ اليقظة الذهنية بأنها شكلاً من أشكال الاهتمام, وعملية أساسية في العلاج النفسي, وهذه التصورات المختلفة بشأن اليقظة الذهنية تصف مستويات منها : أنها عملية نفسية ، أو هي تقنية محددة ، أو انها وسيلة من والوسائل العلمية أو مجموعة من التقنيات .

( Letcher &C.Hayes,2005,p,316)

وعرفت (لنجر ، 1992) اليقظة الذهنية بأنها: حالة من الوعي التي تتصف بالتمييز النشط لرسم الاحداث التي تترك الفرد مفتوحاً إلى كل ماهو جديد , وحساساً لكل من السياق والمنظور. في المقابل ، يتم تصور مشاعر الفرد بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة والفروق الفردية , وبموجبه تعتمد على السياق ورؤية الجوانب البديلة لحالات من الافكار (Demick,2000,p,141) .

اقترحت لنجر (1992) أيضاً أن المشاعر لا تمثل الحد الأدنى من معالجة المعلومات فقط , ولكن يمكن وصفها بدقة في الكائن بأكمله , لأن الفرد يكون فيما يتعلق بمحتوى معين بطريقة تفكيره الجامدة قد يؤدي إلى خلل في سلوكيه الشخص.

، ويكون الفرد في هذه الحالة لا يزال يدرك الآخرين، يمكن أن يضع في اعتباره سوى القليل جدا ، وربما حتى من لا شيء أن الأدلة الفسيولوجية تشير إلى إمكانية وصف الشخص كما هو الحال في حالة اليقظة أكثر مما يكون هناك نتائج مادية كبيرة لذلك الشخص تؤثر على سلوكه،إزاء هذه الخلفية قدمت لنجر وزملاؤها، (langer, at el ,1990) نظرية التطور لليقظة الذهنية ، والتي تركز على الناس الذين يتصرفون "بغفلة" ، وبالتالي هم يعتمدون على الاحداث الماضية ، ويظهر هذا التغيير بالضرورة حالات متتالية. تبدو في النهاية بأنها ثابتة .

ومع ذلك ، فإننا نرى أن يدرك العقل كيفية خلق الفئات باستمرار ، ثم يتلو ذلك خلق إمكانيات التوسع ، وإن هذا التغيير في العقل يؤثر في حالة الجسم كذلك. إذا كان هذا هو الحال ، فإن عملية الشيخوخة لا تكون بالضرورة نقطة نهاية من حيث المبدأ ، و تُمكن الشخص من المضي قدما ... ونحن نعتقد أنه من الممكن على حد سواء :

(1) انتقال النظر من "مرحلة" الى أي "مرحلة" أخرى من دون المرور بالخبرات الماضية

(2) إنشاء عدد من المراحل الجديدة والمختلفة ، وإنّ هذا الرأي يفتح إمكانية للنمو الإيجابي في مرحلة البلوغ في وقت متأخر ( Demick,2000,116 ) .

إن نظرية اليقظة الذهنية قد تكون مفيدة من دون تحليل رسمي ،ويمكن القول: إنّ العديد من الناس إما إنهم لا يتمتعون بعملهم أو يمكن أن يتميع بعمله أكثر من مما يتصور ،لان نظرية اليقظة الذهنية توجي إلى اثنين على الأقل من الحلول الممكنة هي:

1-تصميم التدخلات التي تسمح للناس أن يصبحوا أكثر انخراطا مع المهام التي يؤديونها بالفعل.

2- إن وجهة النظر هذه قد تختلف عن الواجبات التي يعرضها الأشخاص في مكان العمل ( Langer,2007 ,p,2 ) .

إنّ نظرية اليقظة الذهنية يمكن أن توفر حلولاً جديدة لمعالجة المشاكل الحالية والمشاكل المستقبلية المحتملة التي قد تنجم عن التغييرات في التركيبة السكانية

والتكنولوجيا، وتقتراح أسئلة بحثية محددة لمعرفة مدى زيادة اليقظة التي يمكن العمل من خلالها على تقليل هذه المشاكل الاجتماعية على وجه التحديد لأنها تحدث في الفصول الدراسية وأماكن العمل الاجتماعي من أجل الحصول على :

أ- إعادة صياغة منظور حول بعض مشاكل المسنين.

ب- أن تضع في اعتبارها وسائل للتعامل مع زيادة التنوع العرقي .

ج- التفريق بين العمل , وتغيير مكان العمل, وتغيير طابع العمل نفسه .

د - مزايا وسبل زيادة اليقظة الذهنية في الفصول الدراسية .

(Langer&moldoveanu,2009,p,1)

إن نظرية اليقظة الذهنية عند (لنجر) لديها القدرة على أن تصبح إطاراً لتوحيد مجال العلوم النفسية، نحو تحقيق هذه الغاية، وفي هذه المقالة توضح الطرق المتنوعة العمل، ويرتبط هذا عادة مع علم النفس الاجتماعي في أن :

(أ) يشكل النظرية الكبرى التي تقدم النظرية التنموية المعاصرة.

(ب) له أهمية عن غيرها من الفروع الأساسية والتطبيقية في علم النفس، بما فيها (التعليمية والتنظيمية والسريرية).

(ج) يقدم التوجيهات العملية لفهم القضايا الاجتماعية ومعالجتها مثل التنمية ومعالجة التحيز والتمييز ، وتعزيز السلامة العابر للخبرة في العمل الأكثر وعياً.

(Demick ,2000 , p, 142 )

### خامساً: - خلاصة النظريات

فسر ( فرويد) الشخصية بأنها مكونة من ثلاثة مكونات أساسية، وعدها الأساس في تكوين الشخصية، وعلى الرغم من انه أكد ان كل جزء من هذه الأجزاء له وظائفه وخصائصه ومكوناته ومبادئه فأنها جميعاً تتفاعل معا بحيث يصعب فصل تأثير كل منها , لذلك فان كل واحدة من هذه الأنظمة يمثل حالة تختلف عن الأنظمة الأخرى , لذا يعد الأنا هو الجزء المسيطر على الشخصية , ويصل فرويد من خلال تحليله هذه القوى الثلاثة للشخصية الى ان الشخصية المستقرة مرتبطة بقوى الأنا التي

تعمل على حماية الشخصية، أما إذا حدث خلل في هذه الأنظمة الثلاثة فإنها سوف تؤثر في الاستقرار النفسي للفرد .

أما (يونج) فقد اعتمد في دراسته للشخصية الإنسانية على تأريخ الانسان ،وان نظرتة الى الشخصية نظرة الى المستقبل ، ويرى ان الذات من المكونات الأساسية للشخصية، لأنها قادرة على إعطاء حالة من الاستقرار والثبات النسبي للشخصية وتكتسب الشخصية المستقرة من خلال التفاعل بين الذات والاشعور الجمعي والاشعور الفردي ،وتعد الشخصية من وجهة نظر يونج نظاماً شبه مغلق، مما يكفل لها الاستقرار النفسي .

أما ادلر فيرى ان فهم الشخصية وطبيعتها الداخلية تستلزم الكشف عن الإطار الاجتماعي الذي يحيا فيه الانسان، ويرى ان سلوك الفرد تحركه أساسا الحوافز الاجتماعية، واعتبر ان الشعور بالنقص والقصور هو الدافع الأساسي عند الانسان والنقص هو العامل الأكثر أهمية في تشكيل، سلوكه ويعتبر ان الفرد مخلوق اجتماعي متأثر بالقوى الاجتماعية اكثر من القوى البيولوجية، ويمكن ان يعيش حياته بأمان واستقرار، ويحقق أهدافه إذا ارتبط بعلاقات اجتماعية مع الآخرين .

أما (سوليفان) فيرى ان فهم طبيعة الشخصية البشرية يتم من خلال فهم سلوك الفرد عن طريق علاقته وتفاعله مع الآخرين ، فالإنسان من وجهة نظر سوليفان يهدف في سلوكه الى إشباع الحاجة العضوية البيولوجية، والشعور بالاستقرار، ويرى ان الشخصية كيان فرضي خالص لا يمكن دراسته بمنعزل عن الشخصية التبادلية، فوجد ان الذات المستقرة هي بمثابة حماية الفرد من التعرض للقلق، أما الذات غير المستقرة فهي مصدر للقلق .

أما (ماسلو) فنظر الى الشخصية نظرة متفائلة ،لان تركيزه كان على الصحة النفسية اكثر من تركيزه على العجز، وتوكيده التعاطف مع الآخرين ،ويرى ان للإنسان طبيعته الفطرية الخيرة، وكذلك أكد ان هنالك حاجات فطرية تثير السلوك عند كل فرد وتوجهه، وان الاستقرار النفسي للفرد يتوقف على مستوى الحاجات التي يستطيع الفرد الوصول إليها، فعندما يصبح محققا لذاته سوف يكون اكثر استقرارا من أي فرد آخر .

لذلك يرى (روجرز) ان شخصية الفرد في حالة دائمة من التطور والارتقاء، والتفاعل المستمر لمكوناتها الثلاثة (الكائن العضوي ، والمجال الظاهري ،والذات ) كما يعتقد ان الاستقرار النفسي يحدث في تحقيق الفرد لذاته ،لذا يؤمن بان الفرد مهما كثرت مشكلاته فانه يمتلك القدرة على التغلب عليها بنفسه، كما يرى ان الفرد لابد من امتلاكه إمكانيات معينة ليصبح أكثر استقرارا .

أما (البورت) فقد نظر الى الشخصية على أنها كائن نشط مبدع وعقلاني، وأعطى للإنسان القدرة على التخطيط للمستقبل لأنه في حالة صيرورة دائمة ، إذ ان عملية تطور الشخصية من وجهة نظره تركز على مفهوم الذات، الذي يعني به جميع النواحي المختلفة للشخص، التي تجعل منه شخصية متفردة، وللذات من وجهة نظر البورت سبع وظائف ، ومن المعايير الدالة على الاستقرار النفسي هي ارتباط الفرد بعلاقات حميمة مع الآخرين، وقدرته على الاستبصار الذاتي، والمبدأ الأساسي في نظرية البورت هو الاستقلال الوظيفي الذي يعني نزعة قوية الى نمو النظام الدفاعي، ومن أنواعه الاستقلال الوظيفي المستمر والجوهري .

أما (ايزنك) فقد اطلق على نظريته نظرية العوامل الثلاثة نتيجة توصله الى وجود ثلاثة أبعاد أساسية للشخصية هي (الانبساطية -الانطوائية ،العصابية والاستقرار (الثبات الانفعالي ،والذهانية ) لذا يرى ان ليس هنالك شخص انبساطي او عصابي اوذهاني ،فهناك سمات مهمة في نظرية ايزنك ،إذ صُنِّقت هذه السمات الى فئات تعرف بالأنماط، فيرى ان الشخصية الانبساطية هي التي تتسم بالاستقرار النفسي، أما الانطوائية فهي شخصية غير متزنة وغير مستقرة .

أما الشخصية من وجهة نظر ( رولومي) فإنها تنقسم الى شخصية أصيلة وشخصية غير أصيلة ، والتي يمكن على أساسها تصنيف الشخصية الى مستقرة وغير مستقرة ، وكذلك وضع المعايير لهذه الشخصية ،و نرى ان الشخصية المستقرة نفسيا لديها القدرة على تكوين حالة التوازن بين الاشكال الثلاثة للوجود ،وكذلك فإن الشخص المستقر هو الشخص القادر على تحمل المسؤولية، والذي يتمتع بتكامل شخصيته، لأنه استناداً الى الوجودية فان التفكك أو ضعف التكامل ينجم عنه صراع الذات .

اما فيما يتعلق بنظرية اليقظة فقد افترضت لنجر , في البحوث المتعلقة بالسلوك البشري, ان السلوك ليس في حالة اليقظة فقط لكنه اكثر من ذلك , بل هو طريقة لمواجهة الحياة مواجهة كاملة , وان صياغة لنجر لليقظة الذهنية تتضمن الاستيعابية وفتح المهام الادراكية , والوعي بكل ما هو جديد .

### سادسا :- الدراسات التي تناولت الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية

#### 1- دراسة الدبعي (2003)م

((الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتها بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية ))

استهدفت الدراسة تعرّف العلاقة بين الهوية الاجتماعية لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية، كما استهدفت الدراسة تعرّف الفروق بين الموظفين والموظفات على وفق متغيرات البحث الثلاثة ((الهوية الاجتماعية , والاستقرار النفسي, والتصنيف الاجتماعي)) وتكونت عينة الدراسة من (400) موظف وموظفة من موظفي أمانة العاصمة في صنعاء , اختيروا بطريقة عشوائية من ثماني وزارات ,وقد طورت الباحثة مقياس الهوية الاجتماعية ليتلاءم مع مجتمع البحث وأهدافه وبناء مقياس الاستقرار النفسي بعد التأكد من صدقه وثباته بطريقة إعادة الاختيار ومعامل إلفا - كرونباخ .

ومّا توصلت إليه في نتائجها أن عينة البحث تتمتع بمستوى مقبول من الهوية الاجتماعية ,وبمستوى عال من الاستقرار النفسي ,ووجود علاقة دالة إحصائية بين كل من التغيرات ((الهوية الاجتماعية, والاستقرار النفسي, والتصنيف الاجتماعي )) وليس هنالك فروق ذات دلالة معنوية في الهوية الاجتماعية, لدى الموظفين والموظفات على وفق متغير التصنيف الاجتماعي والمكانة الاجتماعية والاقتصادية.

(الدبعي ,2003,ص د,هـ)

## 2- دراسة الجميلي (2004) م

### ((الاستقرار النفسي, وعلاقته ببعض المتغيرات))

استهدفت الدراسة الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى بعض الشرائح في المجتمع العراقي, وهم (أساتذة الجامعة, والأطباء, والأدباء, الصحفيون, والمدرسون, والمعلمون, والموظفون, والعمال والفلاحون, وطلبة الجامعة وطلبة الإعدادية) كما استهدفت الكشف عن إسهام المتغيرات (الشرائح الاجتماعية, والجنس, والحالة الاجتماعية, والتحصيل الدراسي, والعمر) في الاستقرار النفسي, وقد تألفت عينة البحث الأساسية من (600) مستجيب اختيروا عشوائياً من (10) شرائح اجتماعية مختلفة من مجتمع مدينة بغداد, وبلغ العدد الكلي لأغراض التحليل الإحصائي (560) مستجيباً, وعينة بناء (300) من ضمن عينة التطبيق, وقد بنى الباحث مقياس الاستقرار النفسي الذي تالف من (56) فقرة, بعد ان روعي فيه الصدق الظاهري وصدق البناء, والصدق العاملي, واستخراج الثبات بثلاث طرق هي أسلوب التجزئة النصفية, ومعامل (الفا- كرونباخ) للاتساق الداخلي, وطريقة إعادة الاختبار, وتوصلت الدراسة الى نتائج منها ان أفراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي عال, و49,29% من أفراد العينة يتمتعون باستقرار نفسي واطى (الجميلي, 2004, ص 1-2-3).

## 3- دراسة الخزرجي (2006) م

### ((القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة))

استهدفت الدراسة تعرّف القيم الدينية, والاستقرار النفسي, ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة. كما استهدفت الدراسة تعرّف الفروق في متغيرات البحث الثلاثة ((القيم الدينية, والاستقرار النفسي, ومعرفة الذات) على وفق متغير الجنس (ذكور - إناث), ومتغير التخصص (علمي - إنساني), وكذلك تعرّف العلاقة بين متغيرات البحث الثلاثة, وتحديد البحث بطلبة الجامعة المستتصية للدراسات الصباحية, ومن كلا الجنسين للعام الدراسي (2004-2005) وتحقيقاً لأهداف البحث بنت الباحثة ثلاثة



مقاييس لمتغيرات البحث, وقد طبقت على عينة بلغت (812) طالباً وطالبة, اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية, وتوصلت الباحثة الى النتائج الآتية :- تمتع طلبة الجامعة بمستوى عال من القيم الدينية والاستقرار النفسي ومعرفة الذات, وكذلك لا توجد فروق دالة إحصائية بين متغيرات البحث الثلاثة على وفق متغيري الجنس, كما توجد فروق دالة إحصائية بين متغيرات البحث الثلاثة على وفق متغير التخصص ولصالح التخصصات الإنسانية, ووجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة وبدرجة عالية (الخرجي, 2006, ص ج- د) .

#### 4- دراسة عبيد (2006) م

##### ((فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين))

استهدفت الدراسة معرفة درجة فاعلية الذات والاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين, وكذلك معرفة العلاقة بين فاعلية الذات والاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين, وتألفت عينة البحث من (400) مرشد ومرشدة, اختيروا بطريقة عشوائية طبقية, من المجتمع الأصلي للمرشدين التربويين في محافظة بغداد والبالغة (569) مرشداً ومرشدة, وبنى الباحث مقياسي فاعلية الذات والاستقرار النفسي متبعاً الخطوات العلمية في بناء المقاييس النفسية مستخرجا مؤشرات الصدق والثبات للمقياس, وقد أظهرت النتائج ان المرشدين التربويين يتمتعون بفاعلية الذات واستقرار نفسي عالٍ, وهي علاقة دالة إحصائية عند مستوى (0,01) , والعلاقة ضعيفة بين فاعلية الذات والاستقرار النفسي لدى المرشدين التربويين (عبيد, 2006, ص ط) .

### 5- دراسة عبد الله (2009م)

#### ((القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى كبار السن))

استهدفت الدراسة تعرّف القيم الدينية والاستقرار النفسي لدى كبار السن في دار رعاية المسنين , كما استهدفت الدراسة تعرّف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في القيم الدينية والاستقرار النفسي , لدى كبار السن في دار رعاية المسنين , وتبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث), وكذلك تعرّف العلاقة بين القيم الدينية والاستقرار النفسي, وقد اقتصر البحث على كبار السن المتواجدين في دار رعاية المسنين في محافظة بغداد, للعام الدراسي (2008-2009), وكانت عينة البحث من كبار السن والبالغة (100) مسن ومسنة وهي (عينة التطبيق) نفسها وبنى الباحث أدواتي البحث (القيم الدينية, والاستقرار النفسي), واتبع الخطوات العلمية من الصدق الظاهري وصدق البناء, وقد توصل الباحث الى نتيجة هي تمتع كبار السن في الدار بقيم دينية , ووجود القيم الدينية لدى المسنات بنسبة اكبر من وجودها لدى المسنين, وكذلك تمتع كبار السن باستقرار نفسي عالٍ بصورة عامة, ووجود سمة الاستقرار النفسي عند المسنات بنسبة أكبر من وجودها عند المسنين, ووجود علاقة دالة وموجبة بين القيم الدينية والاستقرار النفسي (عبد الله, 2009, ص ط-ي) .

### 6- دراسة الشويلي (2010) م

#### ((الأسلوب المعرفي (المجازفة-الحذر) وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة

#### الجامعة))

تهدف الدراسة الى معرفة الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) والاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة , كما تهدف الدراسة الى معرفة مدى العلاقة بين الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) والاستقرار النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث), والتخصص (علمي - إنساني) , كما تهدف الى معرفة الفرق في العلاقة بين الأسلوب المعرفي (المجازفة - الحذر) والاستقرار النفسي تبعاً لمتغيرات النوع والتخصص , وقد أجريت الدراسة على عينة تتألف من (400) طالب وطالبة موزعين

على (4) كليات، واختيروا بطريقة عشوائية طبقية من طلبة الجامعة المستتصية للعام الدراسي (2010-2009) (ومن الاختصاصات العلمية والإنسانية وبواقع (235) طالباً و(165) طالبة لكل من النوع والتخصص، وتحقيقاً لأهداف البحث طَبَّقَ الباحث مقياس الأسلوب المعرفي (المجازفة-الحذر) ، والمبني أساساً على نظرية (كوجان- وولش) ، وتم إيجاد ثبات مقياس الأسلوب المعرفي (المجازفة -الحذر) بطريقتين هما إعادة الاختبار والبالغ معامل ثباتها (0,77)، أما الطريقة الثانية فهي معادلة (إلفا - كرونباخ) والبالغ معامل ثباتها (0,82) إما فيما يخص الاستقرار النفسي فقد بنى الباحث المقياس وفق نظرية (ماسلو) ، وبلغ معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار (0,80) ، أما طريقة إلفا- كرونباخ فقد بلغ معامل ثباتها (0,85)، وتوصلت الدراسة الى نتائج منها انه لا توجد فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - إناث) والتخصص (علمي - أنساني) في العلاقة بين متغيرات البحث .  
(الشويلى، 2010، ص-د-خ-د-ذ-ر )

#### 7 - دراسة السندي (2010م)

##### ((اليقظة الذهنية وعلاقتها بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ))

استهدفت الدراسة تعرّف اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، وكذلك معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة تبعاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث) والدخل (عالٍ - متوسط)، كما استهدفت الدراسة تعرّف العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة ، وتبعاً لمتغيري النوع والتخصص ، وقد تألفت عينة البحث من (400) موظف وموظفة، اختيروا بصورة عشوائية من أربع وزارات ، وتحقيقاً لأهداف البحث كُيِّفَ مقياس اليقظة الذهنية للباحثة لنجر (Langer, 1992) والمؤلف من (21) فقرة على البيئة العراقية، والذي اتصف بمؤشرات صدق الترجمة والصدق الظاهري، وحصل على معامل ثبات قدره (0,82) بطريقة إعادة الاختبار، و(0,85) بطريقة التجزئة النصفية و(0,80) بطريقة معامل (ألفا- كرونباخ) ، وقد توصلت الدراسة الى النتائج الآتية ، وهي

ان أفراد العينة يتصفون بيقظة ذهنية بفارق ذي دلالة إحصائية, وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث, وهي لصالح الإناث في اليقظة الذهنية, ولا توجد فروق دالة إحصائية بين الموظفين أصحاب الدخل المتوسط والعالي, ولا يوجد أثر للتفاعل بين متغير النوع (ذكور - إناث) ومتغير الدخل (عالي - متوسط), كما ان افراد عينة البحث لا يمتلكون نزعة استهلاكية تجاه السلع والبضائع , كما أشارت النتائج الى غياب العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية) على وفق متغيري النوع والدخل , وقد أظهرت النتائج أنّ هناك علاقة ارتباطية ضعيفة سالبة ودالة, وهذا يعني انه كلما زادت اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة البحث قلت النزعة الاستهلاكية (السندي, 2010, ص-ب-ت-ث) .

**منهج البحث :-**

تشير أدبيات منهج البحث العلمي إلى أنّ تحديد منهجية مناسبة للبحث هي مراحل التقصي العلمي للظاهرة، إذ إنّ منهج البحث طريق إجرائي مركب ومتكامل يعتمد الباحث عليه للوصول إلى حقيقة جديدة ينشدها للتغلب على مشكلة تستهويه أو غامضة عليه ، ويتكون من مجموع العوامل والعمليات والأدوات والإجراءات التي يستعملها عادة في جمع البيانات المطلوبة وتحليلها وتفسيرها لغرض الحصول على الإجابات الناضجة لحل المشكلة ( حمدان ، 1989 ، ص52-62) .

وتهدف البحوث الوصفية إلى وصف ظواهر أو أحداث أو أشياء معينة وجمع المعلومات والحقائق والملاحظات عنها وتقرير الحاجة، مثلما هي في الواقع ، فضلاً عن تقدير ما ينبغي أن تكون عليه الأشياء والظواهر في ضوء قيم ومعايير معينة، واقتراح الخطوات والأساليب التي يمكن أن تتبع للوصول إلى الصورة التي ينبغي أن تكون عليها الظاهرة ( جابر، 1996، ص4).

وتحقيقاً لأهداف البحث الحالي سنعرض في هذا الفصل الإجراءات التي تمت لتحقيق أهداف البحث، وتحديد مجتمع البحث واختيار عينة ممثلة له ، وإعداد مقاييس تتسم بالصدق والثبات والموضوعية ، ثم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً وذلك على النحو الآتي : -

**أولاً :- مجتمع البحث**

إن الهدف الرئيس من تحديد المجتمع هو تعيين الحدود الصريحة لعملية جمع البيانات من جهة ، وكذلك عملية الاستنتاجات التي يمكن الحصول عليها من إجراءات الدراسة من جهة ثانية ( طعمه و حنوش ، 2009 ، ص 37 ) .

يتألف مجتمع البحث من طلبة المرحلة الإعدادية للعام الدراسي (2010 - 2011) وقد بلغ عدد المدارس الإعدادية في محافظة ديالى ( 56 ) مدرسة بواقع (31) مدرسة للذكور، و ( 22 ) مدرسة للإناث ، و(3)مدارس مختلطة ،وقد بلغ (عدد الطلاب)

(1990)، بواقع (11475) من الذكور، و(8425) من الإناث. والجدول (1) يوضح ذلك.

### الجدول (1)

أعداد المدارس والطلاب المشمولين بمجتمع البحث

ت	عدد الطلاب		عدد المدارس	
	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث
1	الذكور	الإناث	الذكور	الإناث
2	11475	8425	31	22
المجموع	19900		56	

### ثانياً :- عينة البحث :-

العينة:- هي جزء من المجتمع تطبق الظاهرة عليهم من خلال المعلومات عن هذه العينة حتى تتمكن من تعميم النتائج على المجتمع (النجار، 2010، ص35).  
وتحديد العينة من الخطوات المهمة في إجراء معظم البحوث النفسية، والتي يجب أن تكون ممثلة للمجتمع تمثيلاً صحيحاً (Lefrancois, 2000, p, 14).  
وقد اعتمدت الباحثة في اختيار عينة البحث التطبيقية على طريقة الاختيار الطبقي العشوائي للعينة، فقد اختير (600) طالب وطالبة من (6) مدارس موزعين عشوائياً على وفق متغيري النوع والتخصص بواقع (300) من الذكور، و(300) من الإناث، والجدول (2) يوضح ذلك.

## الجدول (2)

عينة البحث التطبيقية موزعة حسب متغيري النوع والتخصص

المجموع	الخامس الإعدادي				الرابع الإعدادي				المدارس	ت
	الخامس أدبي		الخامس علمي		الرابع أدبي		الرابع علمي			
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور		
100	—	25	—	25	—	25	—	25	إعدادية الشريف الرضي للبنين	1
100	—	25	—	25	—	25	—	25	إعدادية علي بن أبي طالب للبنين	2
100	—	25	—	25	—	25	—	25	إعدادية المعارف للبنين	3
100	25	—	25	—	25	—	25	—	إعدادية الزهراء للبنات	4
100	25	—	25	—	25	—	25	—	إعدادية العدنانية للبنات	5
100	25	—	25	—	25	—	25	—	إعدادية المقدادية للبنات	6
600	75	75	75	75	75	75	75	75	المجموع	

**ثالثا :- أدتا البحث :-****أولا :- مقياس الاستقرار النفسي**

تحقيقا لأهداف البحث الحالي بنت الباحثة مقياس الاستقرار النفسي وذلك بعد الاطلاع على مقاييس الدراسات السابقة , وقد مرت عملية بناء المقياس بالخطوات الآتية :-

**1- تحديد مجالات المقياس**

تم تحديد مجالات المقياس بعد أن اطلعت الباحثة على النظريات والدراسات السابقة التي تناولت الاستقرار النفسي, ثم حدّدت الباحثة النظرية التي اعتمدت عليها في بناء المقياس, وهي النظرية الوجودية لـ(رولومي) , وتحديد التعريف الخاص بالنظرية, وكذلك تحديد المجالات.

وقد اتبعت الباحثة التوجيه الوجودي في دراسة الاستقرار النفسي وقد اعتمدت في تحديد مجالات القياس على نظرية( رولومي) التي ترى أنّ الشخص المستقر نفسياً هو الذي يحقق حالة من التوازن بين اشكال الوجود الثلاثة وهي :

1. الوجود المحيط بالفرد .
2. الوجود الخاص بالفرد .
3. الوجود المشارك في العالم .

**2- انتقاء الفقرات وصياغتها**

تم انتقاء الفقرات من الدراسات السابقة وصياغة بعض الفقرات بالاعتماد على النظرية التي اعتمدت عليها الباحثة في بناء المقياس , الجدول(3) يوضح ذلك.



## الجدول (3) مصادر فقرات مقياس الاستقرار النفسي

ت	الفقرات	المجال	مصدرها
1	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين	الوجود المحيط بالفرد	مقياس عبدالله (2009)
2	أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين	=	مقياس عبدالله (2009)
3	أنا غير مهتم لأراء الآخرين عني	=	مقياس عبدالله (2009)
4	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين	=	مقياس عبدالله (2009)
5	أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين	=	مقياس الخزرجي (2006)
6	أحب الاختلاط بالآخرين	=	مقياس الجميلي (2004)
7	أشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني	=	مقياس الخزرجي (2006)
8	أتعامل مع أصدقائي بشكل جيد وببساطة	=	الباحثة
9	أحب تقديم المساعدة للآخرين	=	الباحثة
10	أجد صعوبة في الحديث أمام الآخرين	=	الباحثة
11	أرغب في أن أكون أفضل من الآخرين	=	الباحثة
12	أرى ان الآخرين لا يستحقون اهتمامي	=	الباحثة
13	أجد أن الناس طيبون بطبعهم	=	الباحثة
14	أرغب في مشاركة الآخرين في مسراتهم وأحزانهم	=	الباحثة
15	أشعر ان الحياة لها معنى	=	النظرية الوجودية
16	أجد صعوبة في التعبير عن الآخرين	الوجود الخاص بالفرد	مقياس عبدالله (2009)
17	لدي ثقة عالية بنفسني	=	مقياس عبدالله (2009)
18	أستطيع حل مشكلاتي لوحدي	=	مقياس الجميلي (2004)
19	اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص آخر	=	مقياس الجميلي (2004)
20	عندما أغضب أحطم الأشياء القريبة مني	=	مقياس الجميلي (2004)

الباحثة	=	أعتقد أن الحظ يحالفني دائما	21
الباحثة	=	لدي القدرة على الوعي بالعالم من حولي	22
مقياس الجميلي (2004)	=	أنا تعيس في حياتي	23
مقياس الجميلي (2004)	=	أخشى من التفكير بالمستقبل	24
مقياس الخرجي (2006)	=	أشعر بالرضا لما وصلت إليه من مستوى علمي	25
النظرية الوجودية	=	لدي القدرة على تجاوز المواقف الراهنة	26
مقياس الخرجي (2006)	=	أفضل البساطة في المظهر والملبس	27
مقياس الخرجي (2006)	=	أشعر ان اختصاصي لا يتناسب مع طموحاتي	28
النظرية الوجودية	=	لدي القدرة على انجاز الأعمال بشكل جيد	29
النظرية الوجودية	=	أتحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرار	30
الباحثة	الوجود المشارك في العالم	اعتمد على الآخرين في انجاز واجباتي	31
مقياس الخرجي (2006)	=	اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة	32
الباحثة	=	تربطني علاقات جيدة مع الآخرين	33
مقياس الخرجي (2006)	=	أميل الى مشاركة الآخرين في أعمالهم	34
الباحثة	=	أشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل	35
الباحثة	=	أجد إنني شخص جيد في المجتمع الذي أعيش فيه	36
الباحثة	=	ليس لدي ثقة بالآخرين	37
النظرية الوجودية	=	لدي القدرة على الوعي بالذات	38
النظرية الوجودية	=	أتحمل النتائج التي تترتب على الأفعال التي أقوم بها	39
النظرية الوجودية	=	لدي القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل	40
الباحثة	=	أجد صعوبة في تقبل نفسي	41
الباحثة	=	أتصرف بطريقة غير واضحة	42

**3- صلاحية الفقرات وبدائل الاستجابة**

بعد أن حدّدت مجالات المقياس , وأنتقيت الفقرات , وصيغت , عُرض المقياس بصورته الاولية (الملحق (1) ) على مجموعة من المختصين في ميدان علم النفس (الملحق (2) ) من أجل التحقق من الجوانب الآتية:-

أ - وضوح تعليمات المقياس لعينة البحث .

ب- صلاحية فقرات المقياس المقترح, وقدرتها على قياس الظاهرة طبقا للإطار النظري المعتمد, والتعريف المشتق منه الذي أخذت به الباحثة في بحثها, إذ أخذ بتعديلات وملاحظات المحكمين بالاعتماد على نسبة الاتفاق (80%) ، فقد تم قبول جميع فقرات المقياس, وتعديل ثمان منها بما يتلاءم مع التوجه النظري للمقياس .

ج- صلاحية البدائل المقترحة وملائمتها في المقياس المقترح .

**الجدول ( 4 )**

آراء السادة المحكمين في صلاحية فقرات مقياس الاستقرار النفسي

ت	أرقام الفقرات	الموافقون		المعارضون	
		النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
1	1 , 2 , 4 , 5 , 6 , 9 , 12 , 13 , 14 , 16 , 17 , 18 , 21 , 22 , 23 , 26 , 29 , 31 , 32 , 35 , 36 42 .	%100	20	—	—
2	3 , 7 , 8 , 10 , 11 , 15 , 19 , 20 , 24 , 25 , 27 , 28 , 30 , 33 , 34 , 37 , 38 , 39 , 40 , 41	%93,75	19	—	1

**4- تحديد أوزان البدائل**

تراوحت أوزان بدائل مقياس الاستقرار النفسي بين ( 1-4 ) وذلك على النحو الآتي:- ( 4 , تنطبق علي دائما) و(3, تنطبق علي غالبا) و(2, تنطبق علي أحيانا) و(1,لا تنطبق علي أبدا ) , وقد أصبحت الفقرات الدالة على الاستقرار النفسي هي الفقرات الدالة على الاتجاه الموجب, والفقرات غير الدالة على وجود الاستقرار النفسي هي الفقرات الدالة على الاتجاه السالب ,وهذا يعني أن أوزان الفقرات السالبة تبدأ من (1-4) , لذلك تعد الدرجات العليا للمقياس مؤشرا على وجود الاستقرار النفسي, أما الدرجات الدنيا فهي مؤشر على أن الاستقرار النفسي غير موجود .

**5- التطبيق الاستطلاعي الأول**

لغرض تعرف وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله, فضلا عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها والوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس, فقد طبقت الباحثة المقياس ( الملحق (2) ) على عينة بلغت (30) طالبا وطالبة, اختيروا عشوائياً من غير عينة البناء ,وبعد إجراء هذا التطبيق ومراجعة الاستجابات اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى الطلبة, وان متوسط الوقت المستغرق في استجاباتهم على المقياس ( 15 ) دقيقة .

**6- التطبيق الاستطلاعي الثاني**

طبّق مقياس الاستقرار النفسي بفقراته البالغة (42) فقرة على عينة بلغت (600) طالب وطالبة, وقد روعي عند تطبيق المقياس تحري الوقت المناسب للتطبيق كما أُخبر الطلبة بان المقياس هو لأغراض البحث العلمي وان الإجابة سرية ولن يطلع عليها سوى الباحثة, ولا حاجة إلى كتابة الاسم .

**7- تحليل الفقرات إحصائياً**

يعدّ تحليل الفقرات إحصائياً من خلال إجابات عينة من الأفراد بهدف الكشف عن الخصائص القياسية للفقرات, من المتطلبات الأساسية لبناء المقاييس النفسية والتربوية , لأن التحليل المنطقي للفقرات قد يكشف أحيانا عن صلاحيتها أو صدقها بشكل دقيق , في حين أن التحليل الإحصائي للدرجات يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه ( Ebel,1972,p405 ) .

وفي ضوء رأي "ننللي" Nunnally فإنّ الحجم المناسب لغرض تحليل الفقرات إحصائياً يجب أن يكون بين (5 - 10) أفراد لكل فقرة من فقرات المقياس, وذلك لتقليل أثر الصدفة (Nunnally,1978,p.202) .

والطرق التي أستعملت في تحليل الفقرات هي:-

**أ - القوة التمييزية للفقرات (Item-Discrimination)**

الهدف من هذه الإجراءات في تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات المميزة, وحذف الفقرات غير المميزة, من خلال حساب القوة التمييزية لكل فقرة, بهدف استبعاد الفقرات التي لا تميز بين المستجيبين, والإبقاء على الفقرات التي تميز بينهم , فإذا كانت الفقرة تمتلك قوة تمييزية, فهذا يعني أنّ تلك الفقرة لها القدرة على التمييز بين المستجيبين من ذوي الدرجات العالية, والمستجيبين من ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم الذي تقيسه الفقرة , أما إذا كانت الفقرة لا تُميز على وفق هذه الصورة فإنها تكون عديمة الفائدة, ويجب أن تحذف من الصورة النهائية للمقياس ( تايلر , 1989 , ص100) .

ويقصد بالقوة التمييزية للفقرات هو مدى قدرتها على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الاختبار والأفراد الضعاف في تلك الصفة .

لذا تعد القوة التمييزية للفقرات من الخصائص القياسية المهمة لفقرات المقياس لكونها تكشف عن قدرة الفقرات على قياس الفروق الفردية في الخبيصة التي يقوم على أساسها هذا النمط من القياس .

وتهدف هذه الطريقة إلى معرفة ما إذا كان بمقدور الأداة التمييز بين أطراف الظاهرة ومستوياتها التي نقيسها ، ويتطلب ذلك إجراء مقارنة بين 27% من الدرجات العليا و 27% من الدرجات الدنيا من الأداة ، ثم حساب الدلالة الاحصائية بين المتوسطين .

وتحقق ذلك بعدة خطوات هي:-

- 1- بعد تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (600) طالب وطالبة حُدِّدَت الدرجات الكلية لكل استمارة .
- 2- ترتيب الاستمارات تنازليا حسب درجتها الكلية من أعلى درجة إلى أدنى درجة .
- 3- تحديد نسبة الـ(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا، ونسبة الـ(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا ، وقد بلغ عدد أفراد المجموعة العليا (162) استمارة أما عدد أفراد المجموعة الدنيا فبلغ (162) استمارة ايضاً .
- 4- استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس، ثم تعرّف القوة التمييزية باستعمال الاختبار التائي للعينتين. كما في الجدول (5).

### الجدول ( 5 )

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستقرار النفسي

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدالة الإحصائية
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الفقرة 1	3.302	0.842	2.567	0.904	7.565	دالة
الفقرة 2	3.882	0.341	3.339	0.845	7.492	دالة
الفقرة 3	3.080	1.009	2.586	1.134	4.139	دالة
الفقرة 4	3.370	0.746	2.771	0.947	6.317	دالة
الفقرة 5	3.709	0.596	2.901	1.070	8.399	دالة

دالة	6.476	1.110	2.956	0.761	3.642	الفقرة 6
دالة	9.497	1.100	2.314	0.875	3.364	الفقرة 7
دالة	5.749	1.039	3.271	0.593	3.813	الفقرة 8
دالة	4.719	0.886	3.500	0.495	3.876	الفقرة 9
دالة	10.172	0.940	2.506	0.740	3.463	الفقرة 10
دالة	3.746	1.067	1.907	1.211	2.382	الفقرة 11
دالة	7.991	1.017	2.691	0.741	3.481	الفقرة 12
دالة	7.197	0.889	2.364	0.931	3.092	الفقرة 13
دالة	5.937	1.056	3.160	0.680	3.746	الفقرة 14
دالة	12.305	1.134	2.259	0.784	3.592	الفقرة 15
دالة	6.906	0.991	2.246	0.971	3.000	الفقرة 16
دالة	8.855	1.002	3.142	0.359	3.882	الفقرة 17
دالة	4.693	0.970	2.703	0.848	3.179	الفقرة 18
دالة	4.457	1.077	1.864	1.140	2.413	الفقرة 19
دالة	7.036	1.250	2.759	0.801	3.580	الفقرة 20
دالة	5.113	0.922	1.981	0.812	2.473	الفقرة 21
دالة	6.776	1.003	2.753	0.787	3.432	الفقرة 22
دالة	14.935	0.964	2.037	0.740	3.460	الفقرة 23
دالة	8.386	1.137	2.129	1.060	3.154	الفقرة 24
دالة	8.867	1.217	2.746	0.673	3.716	الفقرة 25
دالة	7.223	0.906	2.617	0.846	3.321	الفقرة 26
دالة	5.621	1.169	2.666	0.998	3.345	الفقرة 27

دالة	6.222	1.228	2.765	0.865	3.500	الفقرة 28
دالة	7.749	0.901	3.030	0.639	3.703	الفقرة 29
دالة	7.095	1.033	3.024	0.665	3.709	الفقرة 30
دالة	11.234	1.121	2.518	0.659	3.666	الفقرة 31
دالة	5.146	0.900	3.388	0.517	3.808	الفقرة 32
دالة	2.396	1.106	2.845	0.976	3.123	الفقرة 33
دالة	10.736	0.863	3.080	0.382	3.876	الفقرة 34
دالة	9.997	0.980	2.654	0.683	3.592	الفقرة 35
دالة	9.357	1.160	2.648	0.709	3.648	الفقرة 36
دالة	9.696	0.991	2.543	0.758	3.493	الفقرة 37
دالة	8.729	1.071	2.351	0.820	3.277	الفقرة 38
دالة	6.790	0.984	2.777	0.788	3.450	الفقرة 39
دالة	4.509	0.973	3.098	0.819	3.549	الفقرة 40
دالة	9.543	1.004	2.530	0.774	3.481	الفقرة 41
دالة	8.377	1.085	2.629	0.849	3.537	الفقرة 42

\* تعد جميع الفقرات دالة لان قيمتها المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة

. (1,96)



### ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار (طريقة الاتساق الداخلي لل فقرات )

إن ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس يعني أن الفقرة تقيس المفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية، والمقياس الذي يكون على وفق هذا المؤشر يمتلك صدقا بنائياً. (فرج, 1980, ص312)

إن هذه الطريقة فضلاً عن أنها تعد من أدق الوسائل المستعملة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس ، فإنها تتم لمعرفة ما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في الاتجاه نفسه الذي يسير فيه المقياس كله ، وإن الغاية من إيجاد العلاقة بين الفقرات والمجموع الكلي هي معرفة الارتباط بين أداء الفرد في ضوء فقرات المقياس، وأدائه في ضوء المقياس بأكمله. وقد استعمل معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية ، واتضح إن جميع الفقرات دالة لان قيمتها المحسوبة أعلى من الجدولية البالغة (0,088) ، وعند تحويل قيم معاملات الارتباط الى قيم تائية ظهر أن جميع الفقرات دالة عند درجة حرية (323) ، ومستوى دلالة (0.05) والجدول رقم (6) يوضح ذلك .

### الجدول (6)

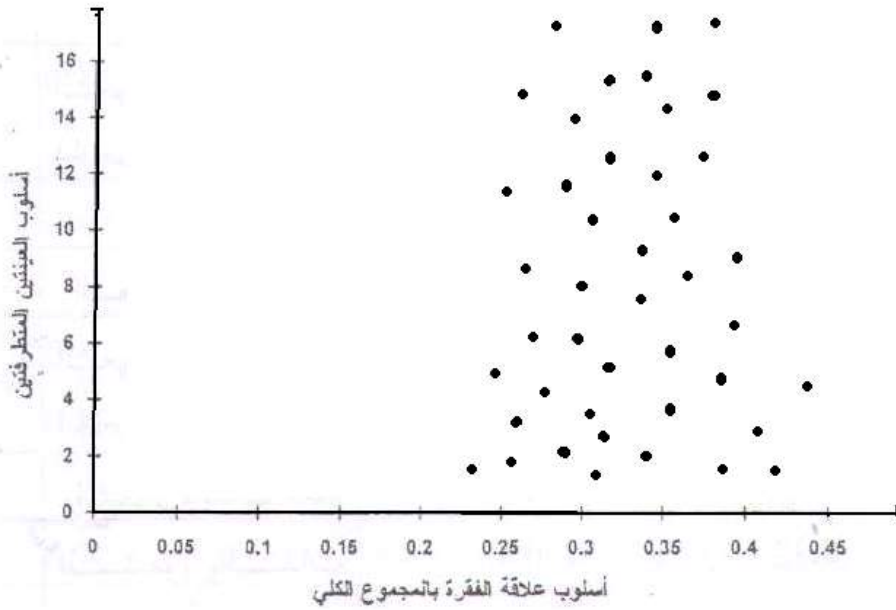
معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الاستقرار النفسي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيم التائية	رقم الفقرة	معامل الارتباط	القيم التائية
1	0.295	5.55	22	0.295	5.54
2	0.321	6.09	23	0.517	10.85
3	0.207	3.80	24	0.351	6.73
4	0.255	4.74	25	0.389	7.58
5	0.310	5.86	26	0.335	6.39
6	0.292	5.48	27	0.251	4.66

5.71	0.303	28	6.95	0,361	7
6.45	0.338	29	4.64	0.250	8
5.79	0.307	30	4.40	0.238	9
10.32	0.498	31	7.68	0,393	10
4.09	0,222	32	2.74	0.205	11
3.74	0.204	33	5.75	0.305	12
9.36	0.462	34	6.13	0.323	13
8.36	0.422	35	5.65	0.300	14
8.38	0.423	36	10.32	0.498	15
8.71	0.436	37	6.63	0.346	16
7.31	0.377	38	7.61	0.390	17
5.67	0.301	39	3.68	0.201	18
4.69	0.253	40	3.84	0.209	19
8.19	0.415	41	5.63	0.299	20
7.11	0.368	42	5.26	0.281	21

\*تعد معاملات الارتباط والقيم التائية دالة عند درجة حرية (323) ومستوى دلالة (0.05) .

من أجل الحصول على افضل الفقرات من حيث القوة التمييزية، ودلالة ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس ، فقد تمثلت فقرات المقياس جميعها وبالغية (42) فقرة بيانياً، و مثل عامل التمييز بالمحور العامودي، فيما مثل معامل الارتباط بالمحور الافقي ، والشكل (2) يوضح ذلك ، إذ يشير الى ان الفقرات كلها قد تمتعت بقوة تمييزية عالية، ومعامل ارتباط عالٍ مع المجتمع الكلي (الملحق (3) ) .



الشكل (2)

العلاقة بين معامل تمييز الفقرة ومعامل الارتباط بين الفقرة والمقياس كله

### 8- إجراءات صدق المقياس

يعد الصدق من الخصائص المهمة التي تجب مراعاتها في بناء المقاييس النفسية وإن المقياس الصادق هو المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجل قياسها بشكل جيد ( Stanley & Hopkins ,1972,p ,101 ) .

وتشير ( أنستازي Anastasi ) إلى أن الصدق هو تجميع للأدلة التي نستدل بها على قدرة المقياس على قياس ما أعد لقياسه (Anastasi,1976,p.134). ويقصد بصدق المقياس هو أن يقيس فعلا الظاهرة التي وضع من أجلها وقد تحقق في مقياس الاستقرار النفسي نوعان من الصدق هما.

#### أ-الصدق الظاهري

وَجَّهَ ( Ebel, 1972 ) بان يعرض المقياس على عدد من الخبراء المختصين في مجال علم النفس لمعرفة مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت من أجله ( Ebel,1972 ,p ,555 ) .

وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض التعريف النظري والمجالات الخاصة بالمقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في علم النفس للأخذ بآرائهم حول صلاحية الفقرات والبدائل وملائمة المقياس لقياس الظاهرة .

### ب- صدق البناء

ويعني صدق البناء درجة الفرد في اشتقاق بعض السمات في النظرية النفسية من درجات الاختبار, ويؤكد بعض المؤلفين أن كل أدلة الصدق هي أدلة صدق بنائي ومنهم (كرونباخ, 1980, Cronbach), وقد أوضح ميسيك (Messick, 1989) أن صدق البناء يستند إلى تكامل أي دليل له علاقة بتفسير معنى درجات الاختبار (الزبيدي وهلاله, 2003, ص358-357) .

وبعد استخراج صدق البناء النظري للمقياس قبل تحليل الفقرات والتأكد من ثباتها , من الإجراءات المهمة جدا التي ينبغي مراعاتها عند التحري عن الخصائص السايكومترية للمقياس المقترح , إذ يتم استخراج دلالات صدق البناء بطريقة التحليل العاملي من خلال مصفوفة الارتباط بين الدرجات على فقرات الأداة في محاولة لإنفاص عدد العوامل, أو المكونات التي تتجمع حولها فقرات الاختبار .

(عباس وآخرون , 2009, ص265)

ومن أجل معرفة النسبة العاملية للمقياس (Factorial structure), وفيما إذا كان مقياس الاستقرار النفسي بفقراته ذا بعد واحد أو متعدد الأبعاد, أجرى التحليل العاملي من نوع العامل الرئيس مع إعادة التحليل (Factor with Ineration) وباستعمال الحقيبة الإحصائية (spss), وفي التحليل الأول استخلصت جميع العوامل التي كان جذرها الكامن (التباين الضمني) يساوي واحداً أو أكثر بحسب محك (كايزر Kasor), إذ وجد بعد تحليل مقياس الاستقرار النفسي بطريقة المكونات الرئيسة عند تطبيقه على عينة التحليل البالغة (600) طالب وطالبة.

إن (24) فقرة من مجموع فقراته البالغة (42) فقرة قد تشبعت على العامل الأول والذي بلغ جذره الكامن (4,842) ومدى التباين المشترك (11,261), أما باقي الفقرات فقد توزع

تشبعها على (13) عاملاً كان جذرها الكامن يزيد على (1) على الرغم من انخفاض مستوى تشبعات الفقرات بالمقايضة مع العامل الأول وبعد اجراء التدوير المتعامد بطريقة (الفارماكس) على وفق معايير (كايزر) ل(25) مرة بهدف الحصول على نمط أفضل من التشبعات فلم يتحقق ذلك، مما يشير إلى أن مقياس الاستقرار النفسي مكون من عامل واحد .

### 9- إجراءات الثبات

يقصد بالثبات الدقة والاتساق في أداء الأفراد، والاستقرار في النتائج عبر الزمن.

(Baron, 1981,p.418)

فالثبات يعني الدقة في تقدير العلاقة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار، أو مدى الاتساق في علاقة الفرد إذا أخذ الاختبار نفسه لمرات أخرى في الظروف نفسها. والاعتماد على أداة البحث يفترض أن تكون ثابتة، أي أنها تعطي النتائج نفسها إذا أعيد تكرار تطبيقها على الأفراد، وتحت الظروف نفسها لعدد من المرات، لان الثبات هو الاتساق في نتائج المقياس .

وقد استُخرج الثبات لمقياس الاستقرار النفسي بطريقتين هما:-

#### أ- طريقة إعادة الاختبار

إن معامل الثبات على وفق هذه الطريقة هو عبارة عن قيمة معامل الارتباط بين الدرجات التي نحصل عليها من جراء التطبيق، وإعادة تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم ، وبفاصل زمني ملائم بين التطبيقين (Anastasi,1976,p.115)

تتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد، ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على المجموعة نفسها، ويحسب معامل الارتباط بين التطبيقين للحصول على معامل ثبات لدرجات الاختبار (عبد الرحمن، 1998، ص172) . إذ بلغت معامل درجة الثبات بهذه الطريقة (0,74) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه طبقاً للدراسات السابقة .

**ب- معامل ألفا- كرونباخ ( Alhfa - Cronbach )**

يطلق على هذه الطريقة في حساب معامل الثبات بـ(معامل إفا ) أو معامل ( ألفا كرونباخ ) وتستعمل في إيجاد معامل الثبات للاختبار ذي الفقرات الموضوعية وغير الموضوعية . وتشير هذه الطريقة إلى حساب الارتباط بين جميع فقرات المقياس على اعتبار أن الفقرة هي عبارة عن مقياس قائم بحد ذاته ، وكذلك يعد مؤشرا على الاتساق أي التجانس بين فقرات المقياس (Nannily,1978,p,239) .

لذلك تعتمد هذه الطريقة على حساب الارتباط بين الفقرات الداخلية في الاختبار، وتقسيمه على عدد من الأجزاء يساوي عدد فقراته، أي أن كل فقرة تشكل مقياسا فرعيا (عودة،1985،ص354).

إذ بلغت درجة الثبات بهذه الطريقة (0,79) .

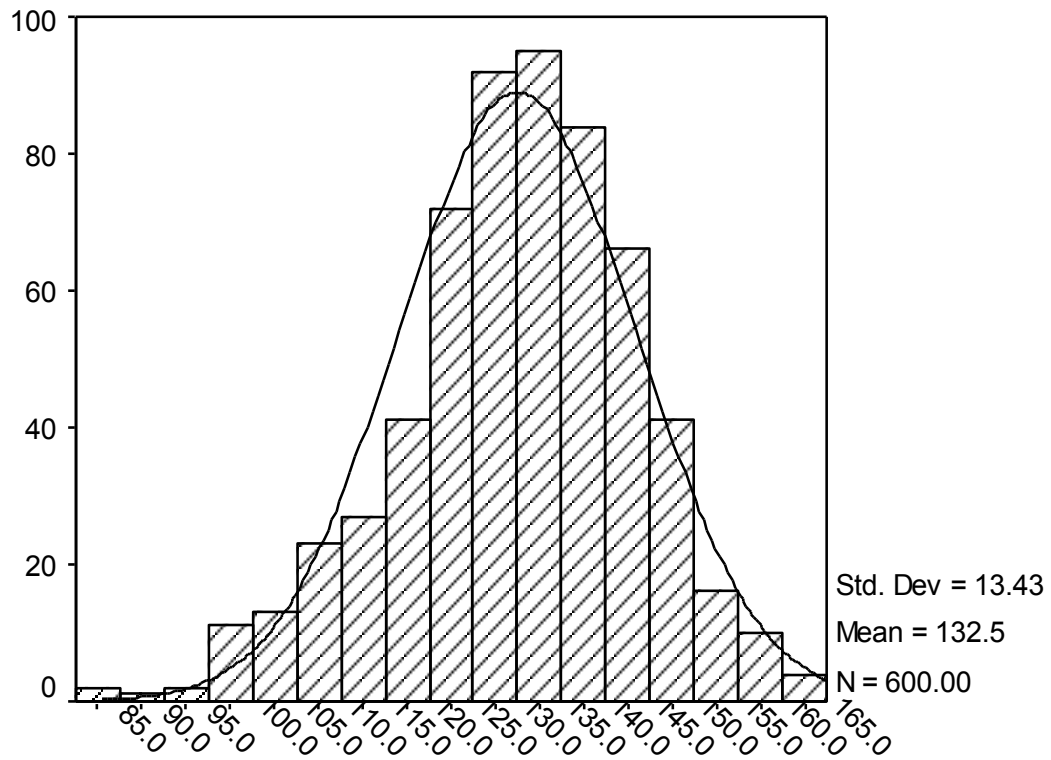
**10 - الخصائص الإحصائية لمقياس الاستقرار النفسي**

الجدول رقم (7) المؤشرات الإحصائية لمقياس الاستقرار النفسي

المؤشرات الإحصائية	قيمة مقياس الاستقرار النفسي	
المتوسط	Mean	132.5133
الخطأ المعياري	Std-error of mean	0.5482
الوسيط	Median	134.0000
المنوال	Mode	135.00
الانحراف المعياري	Std-deviaation	13.4277
التباين	Variance	180.3037
الالتواء	Skewness	-0.443
التفرطح	Kurtosis	0.335
المدى	Range	82.00
أقل درجة	Minimum	85.00
أعلى درجة	Maxiwum	167.00

إن الخصائص الإحصائية لمقياس الاستقرار النفسي تبين ان عينة البحث تتوزع توزيعاً أقرب إلى التوزيع الأعتدالي ، إذ تتقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال ، مما يشير إلى أن العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذ منه تمثيلاً حقيقياً ، ثم يتلو ذلك توفر امكانية تعميم نتائج البحث من خلال هذه العينة على المجتمع الذي تمثله, والشكل رقم (3) يوضح ذلك بيانياً .

### الاستقرار النفسي



الاستقرار النفسي

الشكل -3-

يبين منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث لمقياس الاستقرار النفسي

**ثانياً :- مقياس اليقظة الذهنية**

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي طبقت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية الذي كلفه الباحث (السندي) وقد ترجمت الباحثة المقياس مرة أخرى لكي يكون ملائماً وواضحاً لطلبة الإعدادية، وتمت ترجمته على النحو الآتي:-  
مراحل ترجمة مقياس اليقظة الذهنية وإعداده.

بعد ان اطلعت الباحثة على مقياس اليقظة الذهنية ومناقشة فقراته مع عدد من المختصين في التربية وعلم النفس ، وجدت ضرورة ترجمة المقياس الى اللغة العربية بحيث تتسم الترجمة بالوضوح والدقة بما يتلائم مع عينة البحث .  
وتضمنت إجراءات ترجمة المقياس ما يأتي :-

. ترجمت الباحثة مقياس اليقظة الذهنية (الملحق ( 4 ) من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية ، ثم عرضته على مجموعة من الخبراء \* والمختصين بعلم النفس(الملحق(2) لإبداء آرائهم حول الترجمة المقترحة، مع الاشارة الى كونها صالحة أو غير صالحة، واجراء التعديلات المناسبة عليها، وبعد الاستفادة من الملاحظات التي أبداها الخبراء بخصوص الترجمة المقترحة، عرضت الباحثة فقرات المقياس على عينة من الطلبة \* \* ، وأجرت مناقشات شفوية حول مدى وضوح كل فقرة من فقرات المقياس، وتعديل الكلمات الغامضة وغير المفهومة .

وبعد التأكد من صلاحية الفقرات عرضت الباحثة المقياس المترجم الى اللغة العربية على خبير في اللغة الانكليزية مرة ثانية ، وبذلك أصبح لدى الباحثة نسختان من مقياس اليقظة الذهنية، احدهما يمثل النسخة الأصلية ،والآخر يمثل النسخة المقترحة عن النسخة العربية.

ولغرض التأكد من صدق الترجمة عرضت الباحثة النسختين على خبير ثالث \* \* \* لغرض إيجاد درجة الاتفاق بين كل فقرة من فقرات المقياس عبر النسختان ، وقد بلغت نسبة

\* ا.م. د.د. مسلم مهدي ولي ، م.م. محمد ناجي حسين .

\* \* \* طلبية المرحلة الاعدادية من الصف الرابع والخامس الاعدادى بفرعيه العلمى والادبى للعام الدراسى (2010-

(2011

\* \* \* د. زينب عباس حسين.



الاتفاق (90%) وهي نسبة عالية ومقبولة وبعد ذلك أصبح المقياس جاهزاً بصورته الأولية ( الملحق (5) ) .

### 1- صلاحية الفقرات وبدائل الاستجابة

عُرِضَ مقياس اليقظة الذهنية بعد ترجمته وإعداده بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال علم النفس ( الملحق (2) ) لغرض إبداء آرائهم حول صلاحية الفقرات وملاءمتها للقياس، وكذلك إبداء آرائهم بخصوص وضوح التعليمات وصلاحية وملائمة البدائل المقترحة للقياس .

### 2- تحديد أوزان الاستجابة وبدائلها

تراوحت أوزان بدائل الاستجابة لمقياس اليقظة الذهنية من (3-1) وعلى النحو الآتي:-

(3,تنطبق على )،(2,تنطبق عليّ بدرجة ما )،(1,لا تنطبق عليّ ) ، إذ أصبحت الفقرات الدالة على اليقظة الذهنية هي الفقرات الدالة على الاتجاه الموجب ، والفقرات غير دالة على وجود اليقظة الذهنية هي الفقرات الدالة على الاتجاه السالب، وهذا يعني أن أوزان الفقرات السالبة تبدأ من ( 3-1 ) ، لذا تعد الدرجات العليا للمقياس هي المؤشر على وجود اليقظة الذهنية، أما الدرجات الدنيا فهي مؤشر على أن اليقظة الذهنية لاوجود لها لدى أفراد عينة البحث .

### 3- التطبيق الاستطلاعي الأول

لغرض تعرّف وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله، فضلاً عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها، والوقت الذي تستغرقه الإجابة عن المقياس، فقد طبقت الباحثة المقياس على عينة بلغت (30) طالبا وطالبة، اختيروا عشوائياً من غير عينة البناء وبعد إجراء هذا التطبيق ومراجعة الاستجابات اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته ( الملحق(4) ) كانت واضحة لدى الطلبة وان متوسط الوقت المستغرق في استجاباتهم على المقياس كان (15) دقيقة .

## 4- تحليل الفقرات إحصائياً

## أ- القوة التمييزية للفقرات

أ- استُخرجت القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه على عينة بلغت (600) طالب وطالبة ، وحُدِّدت الدرجة الكلية لكل استمارة .

ب - رتبت الاستمارات تنازلياً حسب درجتها الكلية من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

ج - عينت نسبة (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا، فقد بلغ عدد استمارات المجموعة العليا (162) والدنيا (162) ايضاً.

د - استخرج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة من فقرات المقياس، تعرّف القوة التمييزية لكل فقرة باستعمال الاختبار التائيّ للعينتين كما في الجدول (8)، وقد ظهر أنّ جميع الفقرات دالة إحصائياً عدا الفقرة (15) (نادراً ما أكون واعياً للتغيرات من حولي).

## الجدول (8)

## القوة التمييزية لفقرات مقياس اليقظة الذهنية

الدالة الإحصائية	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
دالة	6,837	0,640	2,376	0,447	2,796	1
دالة	6,357	0,609	1,963	0,614	2,395	2
دالة	8,311	0,743	1,981	0,584	2,598	3
دالة	8,001	0,660	2,302	0,443	2,802	4
دالة	5,189	0,685	2,432	0,498	2,777	5
دالة	10,563	0,629	1,858	0,557	2,555	6

دالة	3,190	0,750	1,746	0,747	2,012	7
دالة	4,782	0,679	1,932	0,714	2,302	8
دالة	4,090	0,698	1,506	0,892	1,870	9
دالة	12,331	0,577	1,950	0,491	2,685	10
دالة	9,020	0,674	2,154	0,480	2,740	11
دالة	6,261	0,781	2,382	0,453	2,827	12
دالة	9,185	0,743	2,314	0,349	2,907	13
دالة	11,481	0,638	2,142	0,410	2,827	14
غير دالة	-0,074	0,712	1,839	0,782	1,833	15
دالة	9,731	0,699	1,956	0,573	2,641	16
دالة	11,231	0,749	2,166	0,345	2,895	17
دالة	10,095	0,620	1,919	0,543	2,574	18
دالة	4,337	0,741	2,055	0,770	2,419	19
دالة	8,832	0,687	2,271	0,410	2,827	20
دالة	6,493	0,721	2,370	0,466	2,808	21

\* وقد كانت جميع الفقرات دالة عند درجة حرية (323)، ومستوى دلالة (0.05) عدا الفقرة (15) التي استبعدت من المقياس لأن قيمتها التائية المحسوبة اصغر من قيمتها التائية الجدولية والبالغة (1.96).

## ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للاختبار ( طريقة الاتساق الداخلي لل فقرات )

إن الغاية من إيجاد العلاقة بين الفقرة والمجموع الكلي هي معرفة الارتباط بين أداء الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس وأدائه على المقياس بأكمله . وقد أستعمل معامل الارتباط بيرسون لإيجاد علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس , واتضح أنّ جميع الفقرات دالة ماعدا الفقرة (15) فهي غير دالة, لأنّ قيمتها المحسوبة أقل من الجدولية البالغة (0,088) كما في الجدول (9) , وعند تحويل معاملات الارتباط إلى قيم تائية ظهر أنّ جميع الفقرات دالة عند درجة حرية (323), ومستوى (0.05) , عدا الفقرة (15) التي أستبعدت من المقياس وبعد ذلك فقد تكّون المقياس بصورته النهائية من (20) فقرة.

## الجدول (9)

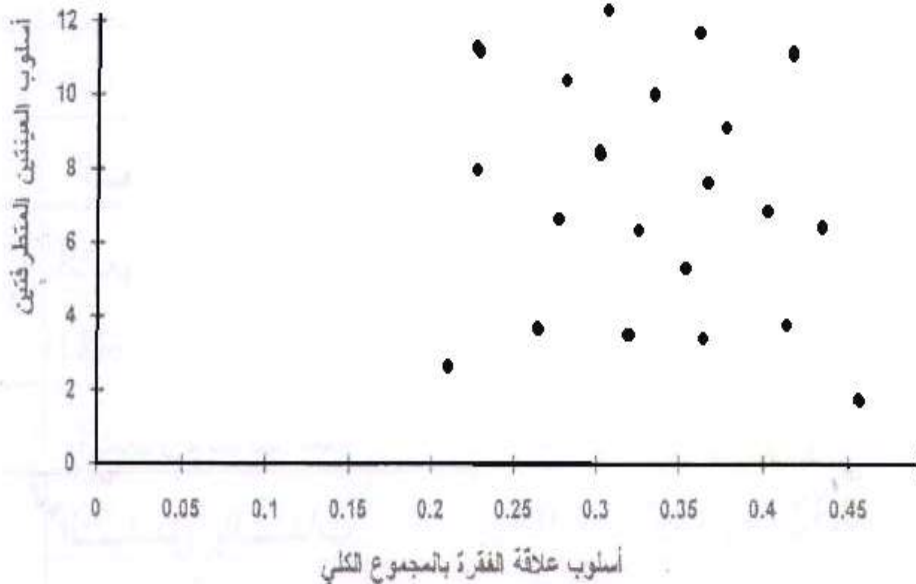
علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	القيمة التائية	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	القيمة التائية
1	0.310	5.88	12	0.280	5.24
2	0.305	5.75	13	0.396	7.75
3	0.404	7.93	14	0.452	9.10
4	0.324	6.15	15	0.047	0.84
5	0.259	4.82	16	0.401	7.86
6	0.443	8.88	17	0.478	9.78
7	0.208	3.82	18	0.410	8.07
8	0.233	4.11	19	0.215	3.95
9	0.202	3.71	20	0.361	6.95

5.67	0.301	21	10.21	0.494	10
			7.06	0.366	11

\*تعد معاملات الارتباط والقيم التائية دالة عند درجة حرية (323) ومستوى دلالة (0.05) عدا الفقرة (15) التي استبعدت من المقياس لان قيمتها المحسوبة اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (0.088).

من أجل الحصول على أفضل الفقرات من حيث القوة التمييزية ودلالة ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي للمقياس ، فقد تمثلت فقرات المقياس جميعها والبالغة (20) فقرة بيانياً، و مُثل عامل التمييز بالمحور العامودي، أما معامل الارتباط فمُثل بالمحور الافقي ، الشكل (4) يوضح ذلك ، إذ يشير إلى أن الفقرات كلها قد تمتعت بقوة تمييزية عالية، ومعامل ارتباط عالٍ مع المجتمع الكلي ، عدا الفقرة (15) التي استبعدت من المقياس وبذلك أصبح عدد الفقرات (20) فقرة .



الشكل ( 4 )

العلاقة بين معامل تمييز الفقرة ، ومعامل الارتباط بين الفقرة والمقياس كله

**5- إجراءات صدق المقياس**

تحقيقاً لإجراءات صدق المقياس تَحَقَّقَ نوعان من الصدق هما :-

**أ- الصدق الظاهري:-**

تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض التعريف النظري للمقياس وفقرات المقياس بصورتيه الأصلية والمترجمة على المختصين في مجال علم النفس للأخذ بأرائهم حول صدق ترجمة المقياس وبدائل الاستجابة , ويقوم هذا النوع من الصدق على فكرة مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه ولمن يطبق, ويبدو مثل هذا الصدق في وضوح البنود ومدى علاقتها بالقدرة أو السمة أو البعد الذي يقيسه الاختبار.

**ب- طريقة التحليل العاملي**

تعدّ هذه الطريقة هي الطريقة الاحصائية لقياس العلاقة بين مجموعة من العوامل وذلك بحساب معامل الارتباط بين كل أداة والأدوات الأخرى فان ذلك يعني أن هناك سمات مشتركة بين هاتين الأداتين ,ويمكن وضعها تحت عامل مشترك واحد يشملها معا (عباس واخرون ,2009,ص265 ) .

تحتسب معاملات الارتباط البينية لمجموعة الاختبارات هذه (الاختبارات والمحكات الخارجية ), ثم نحلل هذه المعاملات من أجل الوصول إلى مقدار تشعب كل اختبار بالعامل العام والعوامل الأخرى المشتركة بين هذه الاختبارات جميعا(عبد الرحمن ,1998,ص192).

من أجل معرفة البنية العاملية للمقياس (Factorial structure),فيما إذا كان مقياس اليقظة الذهنية بفقراته ذا بعد واحداً أو متعدد الأبعاد, أُجْرِىَ التحليل العاملي من نوع العامل الرئيس مع إعادة التحليل (Factor with Ineration) وباستعمال الحقيبة الاحصائية (spss) , وفي التحليل الاول استخلصت جميع العوامل التي كان جذرها الكامن (التباين الضمني ) يساوي واحداً او اكثر بحسب محك (كايزر Kasor) , اذ وجد بعد تحليل مقياس اليقظة الذهنية بطريقة المكونات الرئيسة عند تطبيقه على عينة التحليل البالغة (600) طالب وطالبة.

إن (14) فقرة من مجموع فقراته البالغة (20) فقرة قد تشبعت بالعامل الأول، والذي بلغ جذره الكامن (2,737) ومدى التباين المشترك (13,032)، أما باقي الفقرات فقد توزع تشبعها على (7) عوامل كان جذرها الكامن يزيد على (1) على الرغم من انخفاض مستوى تشبعت الفقرات بالمقياس مع العامل الأول، وبعد إجراء التدوير المتعامد بطريقة (الفاريماكس) وفق معايير (كايزر) ل (25) مرة بهدف الحصول على نمط أفضل من التشبعت لم يتحقق ذلك، فقد تشبع العامل الأول بـ (7) فقرات إذ بلغ جذرها الكامن (1,852) ومدى التباين المشترك (8,821)، مما يشير إلى أن مقياس اليقظة الذهنية مكون من عامل واحد .

#### 6- إجراءات الثبات

الثبات هو درجة الدقة التي يقيس بها الاختبار ما يراد قياسه وهذه الدرجة من أدق ما يمكن حسابه بطرق مختلفة .

#### أ- طريقة إعادة الاختبار :-

يتم فيها تطبيق الاختبار على عينة ممثلة للمجتمع، أو العينة التي سيتم تطبيق الاختبار على أفرادها، وتسجيل نتائج هذا التطبيق، ثم يعاد تطبيق الاختبار نفسه بعد مدة زمنية . وبعد التطبيق الأول يتم تطبيق المقياس على المجموعة نفسها مرة أخرى واحتسبت درجة الثبات التي بلغت (0,81) .

#### ب- طريقة معامل ألفا - كرونباخ للاتساق الداخلي

يُعدّ معامل "ألفا" حالة خاصة من قانون (كودر رويشاردسون) ، وقد اقترحه (كرونباخ 1951 ، وتوفاك ولويس 1967)، ويمثل معامل (ألفا) متوسط المعاملات الناتجة عن تجزئة الاختبار إلى أجزاء بطريقة مختلفة ، وبذلك فإنه يمثل معامل الارتباط بين أي جزئين من أجزاء الاختبار ، فقد بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس اليقظة الذهنية (0.579) .

## 7- الخصائص الإحصائية لمقياس اليقظة الذهنية

الجدول (10)

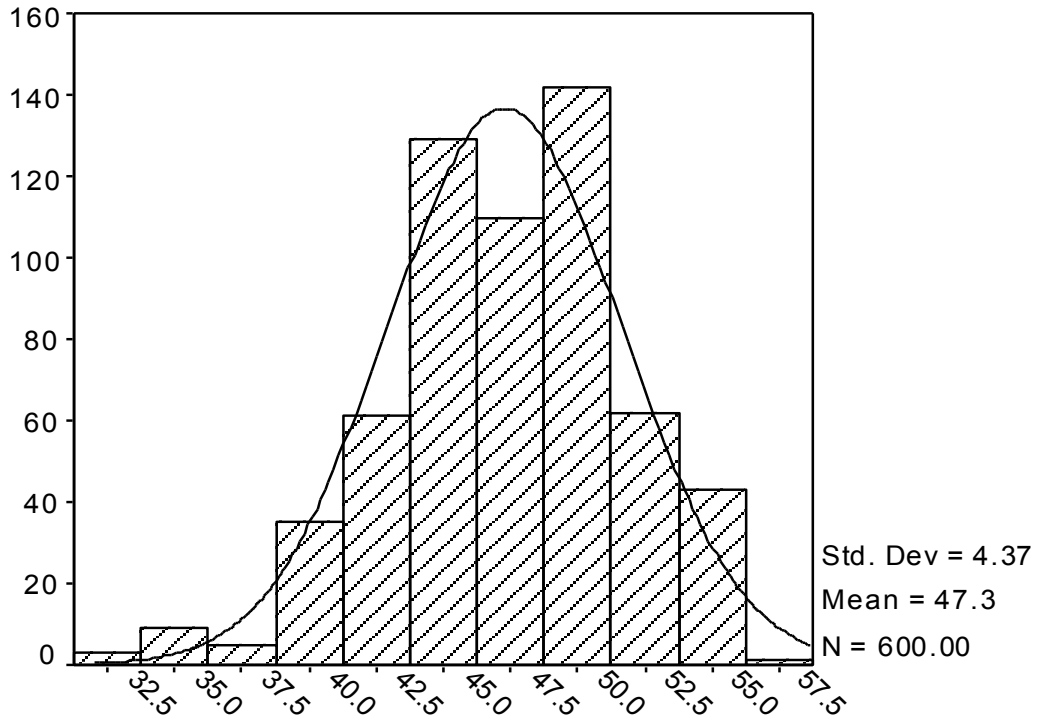
المؤشرات الإحصائية لمقياس اليقظة الذهنية

المؤشرات الإحصائية	قيمة مقياس اليقظة الذهنية
المتوسط	Mean 47,2833
الخطأ المعياري	Std-error of mean 0,1784
الوسيط	Median 47,0000
المنوال	Mode 50,00
الانحراف المعياري	Std-deviaation 4,3705
التباين	Variance 19,1016
الالتواء	Skewness -0,498
التفرطح	Kurtosis 0,316
المدى	Range 25,00
أقل درجة	Minimum 32,00
أعلى درجة	Maximum 57,00

إن الخصائص الإحصائية لمقياس اليقظة الذهنية يبين ان عينة البحث تتوزع توزيعاً أقرب إلى التوزيع الاعتدالي ، إذ تتقارب درجات الوسط والوسيط والمنوال ، مما يشير إلى ان العينة المختارة تمثل المجتمع المأخوذ منه تمثيلاً حقيقياً ، ثم يتلو ذلك توفر إمكانية تعميم نتائج البحث من خلال هذه العينة على المجتمع الذي تمثله والشكل (5) يوضح ذلك بيانياً .



## اليقظة الذهنية



اليقظة الذهنية

الشكل -5-

يبين منحنى التوزيع التكراري لعينة البحث لمقياس اليقظة الذهنية

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج وتفسيرها، ومناقشة النتائج التي توصلت إليها الباحثة على وفق أهداف البحث، فضلا عن عرض أهم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، وذلك على النحو الآتي :-

نتائج البحث :-

أولاً:- تعرّف الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

وقد أظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس الاستقرار النفسي على عينة البحث أنّ متوسط درجات الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية من كلا الجنسين والمشمولين بالبحث هو (132,5133) وبانحراف معياري مقداره (13,42772)، وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس\* والبالغ (105). يلاحظ أنّه أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس . وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أنّه ذو دلالة معنوية عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (1,96) . وذلك على النحو الموضح في الجدول (11) .

### الجدول (11)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس الاستقرار النفسي

مستوى الدلالة	القيمة التائية t		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,96	50,20	105	13,42772	132,5133	600

يتضح من الجدول أنّ متوسط درجات الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية والمشمولين بالبحث هو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يعني أنّ عينة البحث تتمتع بمستوى استقرار نفسي عالٍ .

\* استخراج المتوسط الفرضي للمقياس من خلال جمع بدائل المقياس الأربعة وقسمتها على عددها، ثم ضرب الناتج في عدد الفقرات، وإن أوزان البدائل هي (1,2,3,4) ومجموعها 10، وعددها أربعة، وعند القسمة يصبح متوسط أوزان البدائل 2.5، وعند ضرب عدد فقرات المقياس (42) يصبح مقدار المتوسط الفرضي للمقياس (105) درجة .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع العديد من الدراسات, ومنها دراسة الجميلي (2004) , ودراسة الخزرجي (2006) , ودراسة الشويلي (2010) , فقد دلت هذه الدراسات على وجود الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وطلبة الجامعة . ويمكن تفسير ذلك إنَّ الاستقرار النفسي الذي يجب أن يتمتع به طلبة المرحلة الإعدادية يتم عن طريق البحث عن المعاني واكتشافها بحسب المنظور الوجودي , وتحقق ذلك من خلال ثلاث طرائق هي القيم الإبداعية وقيم الخبرات والقيم الموقفية , وان الشخص المستقر نفسياً هو الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود, وهي الوجود المحيط بالفرد , والوجود الخاص بالفرد, والوجود المحيط بالعالم .

ثانياً: - تعرف الفروق في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، أدبي) .

وتبعاً لفرضيات هذا الهدف فقد عولجت البيانات إحصائياً باستعمال أسلوب تحليل التباين الثنائي (Two way – anova) لعينة تكونت من 600 طالب وطالبة موزعين بالتساوي على وفق متغير النوع (ذكور، إناث), والتخصص (علمي، أدبي) . على النحو الموضح في الجدول (12).

الجدول (12)

نتائج تحليل التباين لدرجات الاستقرار النفسي على وفق متغيري النوع والتخصص

مصدر التباين	مجموع التريعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدالة
النوع	371,290	1	371,290	2,076	غير دالة
التخصص	656,674	1	656,674	3,671	دالة
النوع- التخصص	467,984	1	467,984	2,616	غير دالة
الخطأ	106605,597	596	178,868		
الكلي	108001,893	599			

وقد أظهرت البيانات في الجدول 12 وتبعاً لفرضيات البحث ما يأتي :

أ\_ ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث).

وقد قبلت هذه الفرضية إذ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة المرحلة الإعدادية فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2,076), وعند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية عند درجة حرية (1-596) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (3,84) ظهر أنّ القيمة الفائية المحسوبة أصغر من القيمة الفائية الجدولية مما يشير الى أنّ الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الاستقرار النفسي لا وجود لها بين الطلبة (ذكور ، إناث) .

ب\_ ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير التخصص ( علمي ، أدبي) .

وقد رفضت هذه الفرضية إذ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير التخصص (علمي ، أدبي) فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة (3.671) وهي أكبر من القيمة الفائية الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1-596) ومستوى دلالة (0.05), مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي, وهي لصالح الطلبة ذوي التخصص العلمي, كما كشف عنه اختبار توكي ( Tukey ) , إذ ظهر أنّ قيمة الفرق المحسوبة للاختبار أكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير إلى أنّ الطلبة ذوي التخصص العلمي أكثر استقراراً من أقرانهم ذوي التخصص الأدبي .

ج \_ ليس هنالك تأثير ذي دلالة إحصائية في الاستقرار النفسي لتفاعل كل من متغيري النوع (ذكور ، إناث) والتخصص (علمي ، أدبي) .

وقد قبلت هذه الفرضية إذ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة المرحلة الإعدادية فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2,616) وعند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية عند درجة حرية (1-596) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة (3,84) ظهر أنّ

القيمة الفائية المحسوبة أصغر من القيمة الفائية الجدولية مما يشير إلى أن تفاعل متغيري (النوع والتخصص) لا يؤثر في الاستقرار النفسي .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخرجي (2006) التي وجدت انه لا توجد فروق دالة إحصائية على وفق متغير الجنس, وان هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية في التخصص , وهي لصالح التخصصات الإنسانية , وكذلك دراسة عبدالله (2009) التي أظهرت أنّ المسنات يتمتعن باستقرار نفسي عالٍ اكبر من وجوده عند المسنين , أما دراسة الشويلي (2010) فقد أظهرت وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع والتخصص .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء النظرية الوجودية التي ترى ان الشخصية المستقرة هي شخصية قادرة على إبداء الشجاعة في مواجهة المستقبل من خلال معرفة الفرد قدراته التي يمتلكها لمواجهة هذا المستقبل وما الإمكانيات التي تجعل هذا الفرد قادراً على تحمل النتائج التي ستترتب على الأفعال التي يقوم بها فيكون الذكور أكثر من الإناث في امتلاك هذه القدرات لمواجهة ما يحدث في المستقبل . وكذلك لديهم القدرة على التفاعل مع البيئة المحيطة بهم , فهذا هو المؤشر على وجود الاستقرار النفسي لدى الذكور بصورة أوسع من الإناث.

### ثالثاً :- تعرّف اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

أظهرت نتائج البحث أنّ متوسط درجات اليقظة الذهنية لدى أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الإعدادية هو (47,2833) , وبانحراف معياري قدره (4,37053), وعند مقارنة هذا المتوسط بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (40) درجة , يلاحظ أنّه أكبر من المتوسط الفرضي للمقياس. وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة تبين أنّه ذو دلالة معنوية فقد بلغ مستوى دلالة (0,05), وبدرجة حرية (599) , على النحو الموضح في الجدول (13) :-

الجدول (13)

الاختبار التائي لعينة واحدة لدرجات العينة على مقياس اليقظة الذهنية

الدالة 0,05	القيمة التائية t		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	متوسط العينة	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	1,96	40,820	40	4,37053	47,2833	600

يتضح من الجدول أنّ متوسط درجات اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية والمشمولين بالبحث هو أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس , وهذا يعني أنّ عينة البحث تتمتع بيقظة ذهنية عالية .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة السندي (2010) التي اشارت إلى أن أفراد عينة البحث يتصفون بيقظة ذهنية عالية , لذلك يمكن القول إنّ اليقظة الذهنية هي قدرة كامنة لدى الكائن البشري إلا أنها تتفاوت في قوتها , فقد تكون نادرة أو متكررة أو عابرة أو مستمرة .

رابعاً :- تعرف الفروق في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، أدبي) .

تبعاً لفرضيات هذا الهدف فقد عولجت البيانات إحصائياً باستعمال أسلوب تحليل التباين الثنائي (Two way – anova) لعينة تكونت من 600 طالب وطالبة موزعين توزيعاً متساوياً على وفق متغير النوع (ذكور، إناث) , والتخصص (علمي، أدبي) وعلى النحو الموضح في الجدول (14) .

الجدول (14)

نتائج تحليل التباين لدرجات اليقظة الذهنية على وفق متغيري النوع والتخصص

مصدر التباين	مجموع الترتيبات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية	الدلالة
النوع	107,808	1	107,808	5,713	دالة
التخصص	2,238	1	2,238	0,119	غير دالة
النوع- التخصص	52,713	1	52,713	2,794	غير دالة
الخطأ	11246,019	596	18,869		
الكلي	11441,833	599			

وقد بينت البيانات في (الجدول 14) وتبعاً لفرضيات البحث ما يأتي :

أ\_ ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث).

وقد رفضت هذه الفرضية إذ ظهر أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (5.713)، وعند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية عند درجة حرية (1-596) ومستوى دلالة (0,05) وبالباقي (3,84) ظهر أن القيمة الفائية المحسوبة أكبر من القيمة الفائية الجدولية مما يشير الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وهي لصالح الإناث ، كما كَشَفَ عنه اختبار توكي ، إذ كانت قيم الاختبار المحسوبة أكبر من القيم الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يشير الى ان الإناث يتمتعن بمستوى من اليقظة الذهنية أكبر من الذكور .

ب - ليس هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية على وفق متغير التخصص ( علمي ، أدبي ) .

وقد قبلت هذه الفرضية إذ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.119) وعند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية عند درجة حرية (1-596) ومستوى دلالة (0,05) وبالباغ (3,84) , ظهر أنّ القيمة الفائية المحسوبة أصغر من القيمة الفائية الجدولية مما يشير الى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية بين طلبة المرحلة الإعدادية في التخصص ( علمي ، أدبي ) .

ج \_ ليس هناك تأثير ذو دلالة إحصائية في اليقظة الذهنية لتفاعل كلّ من متغيري النوع (ذكور ، أناث) والتخصّص (علمي ، أدبي) .

وقد قبلت هذه الفرضية إذ لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية لدى طلبة المرحلة الإعدادية فقد بلغت القيمة الفائية المحسوبة (2.794) وعند مقارنتها بالقيمة الفائية الجدولية عند درجة حرية (1-596) ومستوى دلالة (0,05) وبالباغ (3,84) ظهر أنّ القيمة الفائية المحسوبة أصغر من القيمة الفائية الجدولية, مما يشير إلى أنّ تفاعل المتغيرين (النوع والتخصص) لا يؤثر في اليقظة الذهنية.

اتفقت هذه النتيجة مع دراسة السندي (2010) التي تناولت علاقة اليقظة الذهنية بالنزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة, والتي فسرت حسب نظرية (نجر) إذ إنّ الأفراد اليقظين ذهنياً يكونون على معرفة بالكثير من السياقات التي تمكن الفرد من معالجة الإشارات البيئية والاجتماعية المختلفة, فكون الإناث متمسكات بواقعهنّ وحساسات لكل من السياق والمنظور من حولهنّ نحو الاحداث, وكونهنّ يمتزّن بالمرونة في أثناء تفاعلاتهنّ مع الاحداث البيئية او الاجتماعية فهذا مؤشر الى ظهور اليقظة الذهنية لديهنّ بصورة أوسع مما لدى الذكور (السندي, 2010, ص130).



خامساً:- تعرّف العلاقة بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث) , والتخصص (علمي - أدبي) :-  
 هدف البحث الى معرفة العلاقة الارتباطية بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية , تبعاً لمتغيري النوع (ذكور - إناث) , والتخصص (علمي - أدبي) والعينة كلها بحسب معامل الارتباط بيرسون بين متغيري البحث (الاستقرار النفسي - واليقظة الذهنية) , وقد بلغ معامل الارتباط (0,74), وتبين أنّ معامل الارتباط هذا دال معنوياً لدى مقارنته بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05).  
 والجدول (15) يوضح ذلك:-

الجدول (15)

معامل الارتباط بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية

عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
600	0,74	26,92	1,960	دالة

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة الخرجي (2006) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات البحث الثلاثة, وبدرجة عالية, ودراسة عبدالله (2009) التي أكدت وجود علاقة دالة وموجبة بين متغيرات البحث. واختلفت النتيجة مع دراسة عبيد (2006) التي أكدت فقدان العلاقة بين متغيرات البحث, ودراسة السندي (2010) التي أظهرت فقدان العلاقة بين اليقظة الذهنية والنزعة الاستهلاكية, وتفسر هذه النتيجة طبقاً للنظرية الوجودية ان الشخصية المستقرة نفسياً هي القادرة على إبداء الشجاعة في مواجهة المستقبل من خلال معرفة الفرد لقدراته, وإمكانياته التي تجعله قادراً على تحمل النتائج التي ستترتب على أفعاله. وترى الوجودية ان الشخص هو الذي يجعل معنى لوجوده, وقد صنفت النظرية الوجودية الشخصية إلى شخصية مستقرة وأخرى غير مستقرة, مما شجع العديد من العلماء على الأخذ بهذين النمطين في وضع معايير للأشخاص المستقرين وغير المستقرين وهي :-

إنّ الشخص المستقر نفسياً هو الشخص القادر على تكوين حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود، وهي: (الوجود المحيط بالفرد، والوجود الخاص بالفرد، والوجود المشارك في العالم)، ويكون ملتزماً بالحياة ويسعى وراء الأهداف التي يختارها، وأنه يتمتع بتكامل في شخصيته عن طريق إدراكه لذاته والوعي بها ليؤكد وجوده الخاص. أما اليقظة الذهنية فيمكن عدّها حالة من الوعي التي تترك الفرد منفتحاً إلى كل ما هو جديد وحساساً تجاه السياق والمنظور. وإزاء ذلك، فقد تم تصور المشاعر بوصفها حالة ذهنية تتميز بالاعتماد المفرط على الفئات السابقة والفروق الفردية، ويمكن أن توفر حلاًّ جديدة لمعالجة المشاكل الحالية والمستقبلية التي قد تنجم عن التغيرات التي يتعرض لها الأفراد.

لذا ترى الباحثة إن الأشخاص المستقرين نفسياً هم أشخاص لديهم القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل وأنهم مسؤولون عن قراراتهم التي يتخذونها، لأن لديهم القدرة على الوعي بما يحدث من حولهم، وإن نتيجة استقرارهم تجعلهم منفتحين على كل ما هو جديد وواعين ومدركين للتغيرات التي يواجهونها، وأنهم يقظون، ويحاولون التصرف بطرق مختلفة كي لا تؤثر في استقرارهم النفسي، لذلك يعد الأشخاص المستقرين نفسياً هم أكثر يقظة من الأشخاص غير المستقرين.

لذلك دلت نتائج البحث الحالي على أنّ هناك علاقة ارتباطية بين الاستقرار النفسي واليقظة الذهنية، أي كلما كان الشخص مستقراً نفسياً كان يقظاً ذهنياً.

## التوصيات

- 1- الاستفادة من مقاييس الاستقرار النفسي عن طريق تطبيق المرشدين التربويين لها في المدارس المتوسطة والإعدادية لمعرفة درجة الاستقرار النفسي التي يتمتع بها الطلبة .
- 2- تشجيع الطلبة على اتخاذ القرارات الصحيحة في حياتهم بعيدا عن الخوف والقلق والتردد من المجهول في الحياة .
- 3- قيام المرشدين التربويين بالتعاون مع أعضاء الهيئة التدريسية بعقد ندوات لتشجيع الطلبة ليكونوا أكثر استقرارا في حياتهم .
- 4- العمل على تعميق حالة الاستقرار النفسي لطلبة المرحلة الإعدادية من خلال زيادة الأنشطة العلمية والرياضية والفنية .
- 5- الاستفادة من مقاييس اليقظة الذهنية في تعرّف الأفراد اليقظين ذهنيا, وتوظيفها في أماكن أعمالهم .
- 6- الاستفادة من مقاييس اليقظة الذهنية لتعرّف الطلبة اليقظين ذهنيا لتعزيزها لديهم بشكل أفضل .

## المقترحات

- 1- إجراء دراسة تتناول الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض العوامل ومنها العوامل الاقتصادية والاجتماعية والبيئية لأهميتها في الاستقرار النفسي لدى الطلبة.
- 2- إجراء دراسة تستهدف الكشف عن مستوى الاستقرار النفسي لدى عينات اخرى.
- 3- إجراء دراسة حول اليقظة الذهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية مثل كشف الذات والشعور بالذات - مركز السيطرة والعزو السببي .
- 4- إجراء دراسة تستهدف أثر برنامج إرشادي لتنمية اليقظة الذهنية لدى طلبة المدارس .

المصادر العربيةالقران الكريم

- 1- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (1987): عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات لدى المعلمين، مجلة مركز البحوث التربوية العدد (5) .
- 2- أبو اسعد، أحمد و عريبات، أحمد (2009): نظريات الإرشاد النفسي والتربوي، ط1، دار الميسرة للنشر، عمان، الأردن .
- 3- أبو عطية، سهام درويش (1997): مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن.
- 4- أبو عطية ، سهام درويش (2002) : مبادئ الإرشاد النفسي، دار الفكر، الأردن.
- 5- الإمام، مصطفى محمود (1990): التقويم والقياس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد.
- 6- أيزنك، هانز جوردن (1996): الحقيقة والوهم في علم النفس، ترجمة قذري حنفي و رؤوف نظمي، دار المعارف القاهرة.
- 7- تايلر، ليونا (1983). الاختبارات والمقاييس. ترجمة: سعد عبد الرحمن ومحمد عثمان نجاتي. مكتبة أصول علم النفس الحديث، دار الشروق، بيروت.
- 8- جابر ، جابر عبد الحميد (1996): التدريس والتعلم والأسس النظرية الاستراتيجية والفاعلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر .
- 9- جاد، سهير (1988) : مشكلة الثقافة والخصائص التثقيفية للتلفزيون . مجلة القافلة .
- 10- الجبوري ، كاظم جبر ، (2005) : أثر العلاج السلوكي المعرفي في تعديل البنى المعرفية للمصابين بالاكتئاب ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب - المستنصرية .
- 11- الجميلي، كريم حسين حمد صالح (2004). الاستقرار النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، رسالة ماجستير غير منشورة .
- 12- جورادر، سدني وتيد لاندزمن (1988) : الشخصية السليمة، ترجمة، الكربولي، حمد دلي والحمداني، موفق، مطبعة التعليم العالي، بغداد، العراق .

- 13- الجيزاني ، محمد كاظم جاسم (2005): التقارب بين الذات الواقعية والذات المثالية وعلاقته بالنضج الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية .
- 14- الحلو ، بثينة منصور (1995) قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، بغداد .
- 15- حمدان، محمد زياد(1988): المنهج المعاصر عناصره ومصادره وعملياته ، ط1، دار التربية الحديثة، عمان، الأردن.
- 16- الخزرجي، سناء صاحب محمد (2006). القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- 17- الخليدي، عبد المجيد ، ووهبي، كمال حسن ،(1997): الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال، ط1، دار الفكر العربي - بيروت .
- 18- الخواجا ، عبد الفتاح محمد (2009): الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق مسؤوليات وواجبات - دليل الآباء والمرشدين، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط2 ، عمان.
- 19- داود ، عزيز حنا والعبيدي ناظم هاشم ،(1990) علم نفس الشخصية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة بغداد .
- 20- الدبعي، كفاح سعيد غانم (2003). الهوية الاجتماعية والاستقرار النفسي وعلاقتها بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد.
- 21- دورون، رولان، پارو، فرنسواز ،2010، موسوعة علم النفس، تعريب د. فؤاد شاهين، المجلد الأول، منشورات عويدات، بيروت- لبنان .
- 22- دونسيل ، جي . ف(1986): علم النفس الفلسفي ، ط1، ترجمة سعيد احمد الحكيم .
- 23- رزوق، اسعد ( 1977): موسوعة علم النفس، ط1، مطبعة الشروق - بيروت.
- 24- رولوماي و أرفين يالوم ،(1999): مدخل الى العلاج النفسي الوجودي، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر .

- 25- الزبيدي, كامل علوان والشمري, جاسم فياض, (1999) علم نفس التوافق, دار الكتب للطباعة والنشر, الموصل .
- 26- الزبيدي, يونس طاهر خليفة, (1987), جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاميين, أطروحة دكتوراه, كلية الآداب, الجامعة المستنصرية, بغداد.
- 27- زهران, حامد عبد السلام (1978): الصحة والعلاج النفسي, ط2, عالم الكتب للنشر, القاهرة.
- 28- الزوبعي, عبد الجليل وآخرون (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية, جامعة الموصل.
- 29- الزيود, نادر فهمي (1998): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي, ط1, دار الفكر للطباعة والنشر, عمان.
- 30- الساعدي, أمجد كاظم فارس (2009) : الإحباط الوجودي وعلاقته بالأسلوب المعرفي ( تحمل الغموض - عدم تحمل الغموض) لدى طلبة الجامعة, كلية التربية الجامعة المستنصرية, رسالة ماجستير غير منشورة .
- 31- السندي, سعد انور بطرس, (2010) : اليقظة الذهنية وعلاقتها بالانزعة الاستهلاكية لدى موظفي الدولة, جامعة بغداد / كلية الاداب, رسالة ماجستير غير منشورة .
- 32- سويف, مصطفى, (1966): الاتزان الوجداني محور اساسي من محاور الشخصية, مجلة العربي المصرية, العدد(9).
- 33- شريت, أشرف محمد عبد الغني, هدى إبراهيم بشير (2008): كيف تعدل سلوك طفلك الاجتماعي, برنامج تطبيقي, الإسكندرية, مؤسسة حورس الدولية.
- 34- شلتز, دورات (1983): الشخصية بين النظرية والقياس, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, مطبعة التعليم العالي.
- 35- شلتز, دورات (1983): نظريات الشخصية, ترجمة عبد الرحمن العتيبي وحمد الكربولي, مطبعة جامعة بغداد.
- 36- الشمري, جاسم فياض (2005): الإنسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم, دمشق .

- 37- الشمري ، كريم عبد سامر (2003): الوجود الامثل والالتزام وعلاقتها بالرضا عن النفس ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- 38- الشويلي ،ميثم علي حسين (2010): الأسلوب المعرفي (الجارفة - الحذر) وعلاقته بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة ،الجامعة المستنصرية ،آداب علم النفس والارشاد التربوي،رسالة ماجستير .
- 39- صاحب ،منتهى مطشر عبد ،(2011) أنماط الشخصية على وفق نظرية الانكرام والقيم والذكاء الاجتماعي ،ط1 ،دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان .
- 40- صالح ،قاسم حسين ،(1984). الانسان... من هو،دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد - العراق .
- 41- صالح والطارق، علي سعيد (1998) . الاضطرابات النفسية والعقلية من منظوراتها النفسية والإسلامية مكتبة الجيل الجديد، ط1 صنعاء .
- 42- الطائي ،ايمان عبد الكريم عبد الحسن (2010): الشخصية الناضجة وعلاقتها بإدارة الذات وتوكيدها لدى تدريسيي الجامعة المستنصرية ،الجامعة المستنصرية ،اطروحة دكتوراه .
- 43- طعمة،حسن ياسين ،وحنوش ،أيمان حسين ،(2009): طرق الاحصاء الوصفي ، ط1 ،دار صفاء للنشر والتوزيع - عمان .
- 44- الظاهري، قحطان أحمد (2004) :تعديل السلوك ، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- 45- عاموي ، بدر الدين ،(2001) ،علم النفس في القرن العشرين ، منشورات اتحاد الكتاب العرب ، دمشق ،سوريا .
- 46- عامود ، سلمى ناصر ناصح (2002): المسؤولية الوطنية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى العراقيين العائدين من الاسر ،الجامعة المستنصرية ،كلية الاداب - رسالة ماجستير .
- 47- العاني، نزار محمد سعيد، (1989)، اضواء على الشخصية الانسانية، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.

- 48- عباس,محمد خليل ,نوفل ,محمد بكر ,واخرون(2009): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس, ط2, دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان,الأردن .
- 49- عبد الله , رعد عبد , (2009):القيم الدينية وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى كبار السن, الجامعة المستنصرية / كلية التربية - رسالة ماجستير.
- 50- عبد الخالق, أحمد محمد, (1983), الابعاد الاساسية للشخصية, ط2, الدار الجامعية للطباعة والنشر, بيروت.
- 51- عبد الخالق, أحمد محمد, (1990), أسس علم النفس, دار المعرفة الجامعية, الاسكندرية.
- 52- عبد الرحمن, محمد السيد (1998). نظريات الشخصية . دار قباء للطباعة والنشر, القاهرة .
- 53- عبد العزيز, مفتاح محمد, (1997), القرآن وعلم النفس, ط1, منشورات قار يونس - بنغازي.
- 54- عبد الفتاح ,كاميليا (1972): مستوى الطموح وعلاقته بالشخصية ,مكتبة القاهرة الحديثة ,القاهرة .
- 55- عبيد, سالم حميد (2006). فاعلية الذات وعلاقتها بالاستقرار (النفسي) لدى المرشدين التربويين , رسالة ماجستير كلية التربية, الجامعة المستنصرية .
- 56- العبيدي ,محمد جاسم(2009): المدخل الى علم النفس العام ,دار الثقافة للنشر والتوزيع,عمان , الاردن.
- 57- العبيدي, محمد جاسم (2009) :مشكلات الصحة النفسية، أعراضها وعلاجها, دار الثقافة للنشر والتوزيع, عمان، الأردن .
- 58- عدس. عبد الرحمن, وقطامي, دنافية,(2002), مبادئ علم النفس ,ط2,دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- 59- العزة, سعيد حسني, (2000), الارشاد الجماعي العلاجي, ط1, الدار العلمية للنشر, عمان.
- 60- علي , إسماعيل علي , (1995) : نظرية التحليل النفسي واتجاهاتها الحديثة في خدمة الفرد , دار المعرفة الجامعية - الاسكندرية .



- 61- العنبي، أحلام كاظم عبد الحسن (2009) تحمل المسؤولية وعلاقته باتساق الذات لدى المرشدين التربويين، الجامعة المستنصرية، كلية الآداب، رسالة ماجستير .
- 62- عودة، احمد سليمان (1985): القياس والتقويم في العملية التدريسية، المطبعة الوطنية، جامعة اليرموك، عمان.
- 63- عيسوي ، عبد الرحمن (1985) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية ، بيروت .
- 64- الغامدي ،حسن عبد الفتاح ،المحاضرة الرابعة ، [www.pdfactory.com](http://www.pdfactory.com)
- 65- غباري، ثائر، أبو شعيرة، خالد (2008). علم النفس التربوي وتطبيقاته الصفية، الأردن، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1.
- 66- الغمري، إبراهيم (1979). السلوك الإنساني، دار الجامعات المصرية للنشر، القاهرة .
- 67- فائق ، احمد وعبد القادر . محمود . (1972) ، مدخل إلى علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية.
- 68- فرج، صفوت(1980): القياس النفسي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 69- فرويد ،سيجموند (1961):الموجز في التحليل النفسي ،ترجمة سامي محمود وعبد السلام ،ط1،دار المعارف - القاهرة.
- 70- القاضي، يوسف مصطفى وآخرون(1981): الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، ط1، دار المريخ، و الرياض، السعودية.
- 71- القبانجي ،علاء(2001): علم النفس في القرآن الكريم ، مجلة النبأ - العدد 43.
- 72- القوسي ،عبد العزيز ،(1952): اسس الصحة النفسية ،ط4 ،مكتبة النهضة المصرية للطبع والنشر ،القاهرة .
- 73- كراجه،عبد القادر ،(1997): القياس والتقويم في علم النفس ،ط1،دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ،عمان.
- 74- كفاي ، علاء الدين (1999) الارشاد والعلاج النفسي والاسري ، المنظور النفس والاتصالي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- 75- كفاي، النيال، سهير محمد سالم، (2010)، نظريات الشخصية، الارتقاء- النمو- التنوع، ط1، دار الفكر للنشر، القاهرة .
- 76- كمال، علي (1988) : النفس-انفعالاتها وامراضها وعلاجها، ط 4، ج2، دار واسط للنشر، بغداد.
- 77- مرسي، كمال إبراهيم (2005): المدخل الى علم الصحة النفسية، دار القلم، الكويت .
- 78- النجار، نبيل جمعة صالح، (2010): الاحصاء في التربية والعلوم الانسانية مع تطبيقات برمجية spss، ط1، دار حامد للنشر .
- 79- نشواتي، عبد المجيد. (1988)، بنية الشخصية وأنماطها في نظرية آيزنك وآثارها في التحصيل الأكاديمي لدى طلبة الدرجة الجامعية الأولى في جامعة اليرموك في الأردن، المجلة التربوية، تصدر عن كلية التربية - جامعة الكويت.
- 80- هول، ك، ولنديزي، ج. (1971) نظريات الشخصية، ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة.
- 81- هول، كالفين، ولينديزي، جاردنر، (1978)، نظريات الشخصية، ترجمة احمد فرج احمد، محمد عثمان نجاتي، ط2، دار المشاريع للنشر القاهرة .

### المصادر الأجنبية :-

- 82- Allport (1955) . Beoming , Consideration for psychology of personality . New Haven , Yale University.
- 83- ----- . (1961) , Pattern and Growthir personality , New York , Holt Rinehart and Winston .
- 84- -----, G. W. (1966) Pattern and Gowto to youth . New York Holt Rin ehart and winston.

- 85- Anastasi , A(1976): **Psychological testing** , New York, Mac-Millan.
- 86- Baer,R.A.(2003) **:mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review.** Clinical psychology .
- 87- Baer .R.A .smith, G .t .Hopkins .S .J, and kitemeyer,J (2006):-**using self–report assessment methods to explore factets of mindfulness. Pervin .**
- 88- Baron,G. H. (1980) **:psychology ,** Tapan , halt- saunders in trodutional edition .
- 89- Baron,G. H. (1981) : " **Mental Imagery and Associative Learning in Cognition in Learning and Memory** ,U.S.A.
- 90- Beach,h.r, (1992). a **. behavioral approach to the management of st ress practical**
- 91- Bernard, Harold . w ( 1952 ). " **mental hygiene for class room teachers** " mc graw – hill book com . inc . n . y .
- 92- Breslin, F.C.,zack,(2002): **An information –processing analysis of minfulness : implicayions for relapse prevention in the treatment of substance abuse** .clinical psychology
- 93- Brown , K and Ryan, R (2003): **the benefits of being present: mindfulness and its role in psychological** well-bing.journal personality and social psychology .

- 94- ----- (2007): **mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects.**  
Psychological inquiry .
- 95- Coloruss, C. A & Newiroff, R. A., (1981) **Adult development, New Dimension psychology by hamic theory ondpractice, Plenmpress,** New York .
- 96- Chatzistrantis .L .D . and Hagger ,s .martin (2007): **mindfulness and the lintention – behavior relationship within the throry of planned behavior , personallty and social psychology bulletin.**
- 97- Dicaprio, Nicholas(1976):**The good life** : models for ahealthy personality prentice Hall Inc .E nylewood Cliffs, N.jersey.
- 98- Deminck,tack (2000):**mindful psychological science: theory and application.**
- 99- Ebel, R.L. (1972): **Essentials of educational measurements,** 2<sup>nd</sup> de le Wood clidffs, N.J, prentice Hill.
- 100- Engler , berbara . ( 1985 ). **personality theories john wiely & sons .**
- 101- Eysenck, H. J., (1964), **Manual of the Eysenck Person Allty Inventory,** Professor of psychology, University of London.

- 102- Eysenck, H, J., (1967), **The Biological Basis of Personality**, Springfield, I. L. Charles C. Thomas
- 103- Fletcher B , and Hayes C, steven (2005) : **searching for mhd fullness in the brain :process – oriented approach to examining the neural correlates of mind fullness .**
- 104- Fielden, Kay (2005): **mindful knowing ,unitec institute of technology** ,aukl and , new Zealand.
- 105- Harnett H and whittingham ,Koa (2010):The short-term impact of a bref groub based mindfulness theraby programan depression and life satisfaction .published online 3August 2010.
- 106- Heath, D. (1977) , Maturity and competence , New York , Gardener press , Inc.
- 107- Kang,chris and whittingham ,koa (2020) **mindfulness: A dialogue between budddhism and clinical psychology.**
- 108- Kobasa, S.C.(1979). **Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness.** Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11
- 109- Langer,E (1989): **minffulness**, new york ,Addison Wesley publishing.
- 110- ----- (1989) **Designing Effective Projects: Beliefs and Attitudes. Mindfulness,** new York: Merloyd Lawrence.

- 111- -----(1992)**Matters of mind: Mindfulness**  
**Mindlessness in perspective** , consciousness and cognition.
112. ----- (2000): **Mindful learning** ,current directions  
in psychological science.
113. ----- (2002) : **Mindful learning** , current directions  
in psychological science, Vol :pp.220-223 .
114. ----- (2007) : Role of mindlessness in The  
perception of deviance, journal of personality and social  
psy chology .
115. Langer,E and perlmuter , Lawrence & chanowitz , banzion  
and poberter Rubin(1990), Tow new applications of  
mandlessness Theory : Alcoholism and aging , Harvard  
university . U.S.A .
116. Langer,E . and C.Hgyes , steven (2005) : Relational frame  
The acceptance and commitment Therapy , and Eunction  
an Alytic def Inintion of mindfulness , University of  
Navada U.S.A .
117. Lefrancois guyr., (2000)**Theories of human learning** ,  
Wal Swoth, 4<sup>th</sup> ed.
118. May, Polo, (1935), **Man Search for Himself**, WWW.  
Norton . Com., Inc N. Y.
119. May ,nash (2007) **mhndful living ;course on  
spirituality for every day life department of counselor  
educalion** ,university of florida's counseling center .

120. Maslow , A . ( 1968 ) : **Towards a psychology of being** , New York , Van , Nostrand company .
121. Nunnally, j.G(1978): **psychometric theory**, New York, Mc-Grow-Hill
122. O, counell, Vincent.(1974).**choice and change** , **anintroduction to the psychology of growthe prenticehall inc** , engle wood cliffs , n . jersey .
123. Pasquali, Elaine, A. et al, (1985), **Mental Health Nursing** (A Holistic Approach) 2<sup>nd</sup> Ed., The C. V. Mosby Com. N. Y.
124. Pervin, Laurence A., (1980), **Personality, Theory Assessment and Research**, 2<sup>nd</sup> Ed., John Wiley & Sons Com, N. Y.
125. Phelan , joshobat at (2010): **mindfulness as presence** .
126. Rogers, C. R. (1974) **Clientcentered Therapy**. Boston: Houghton Mifflin.
127. Ryckman , R.M .(1978) **theories of personality** , D van nostrand com .N.Y.
128. Stanley, J& Hopkins K.D(1972): **Educational and Psychological measurement and evaluation**, New York , Prentic-hall.
129. Singh N, Nirbhay (2010): **mindfulness A finger pointing to the moon** , published online 4march 2010.

## الملحق (1)

(مقياس الاستقرار النفسي بصيغته الأولية ، تعليماته ، ومجالاته )

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية / قسم الإرشاد التربوي

الدراسات العليا / الماجستير

الأستاذ الفاضل .....

المحترم

تحية طيبة

تسعى الباحثة إلى القيام بدراسة "الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية " وقد حصلت الباحثة على مجموعة من الفقرات من الدراسات السابقة والأدبيات ومن النظرية ، وقد اعتمدت الباحثة على النظرية الوجودية والتعريف الآتي :-

(الشخص المستقر نفسيا هو ذلك الشخص القادر على تكوين حالة التوازن بين

الأشكال الثلاثة للوجود ) هي

أ - الوجود المحيط بالفرد

ب- الوجود الخاص بالفرد

ج- الوجود المشارك في العالم

إذ يتضمن المقياس مجموعة من الفقرات موزعة على ثلاثة بدائل هي "تنطبق

علي ، تنطبق علي بدرجة ما ، لا تنطبق علي " ونظرا لما عرف عنكم من خبرة

في مجال تخصصكم لذا نرجو الباحثة إبداء آرائكم ومقترحاتكم بشأن ملائمة

الفقرات للمقياس او عدم ملائمتها او حذف او تعديل ما ترونه ملائما لذلك ، وكذلك

اقترح البدائل الملائمة التي تتناسب مع طبيعة البحث .

مع خالص شكري واحترامي

طالبة الماجستير

مروة شهيد صادق



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية / قسم الإرشاد التربوي  
الدراسات العليا / الماجستير

م / تعليمات مقياس الاستقرار النفسي

عزيزي الطالب  
عزيزتي الطالبة  
تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف الباحثة من خلال أجابتك عنها تعرّف موفقتك الحقيقي الهادف إزائها , ونظرا لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن أرائك وأفكارك , تأمل الباحثة منك الإجابة عن هذه الفقرات , وذلك من خلال وضع علامة ( √ ) أمام واحدة من البدائل الأربعة , علما انه لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة ولا حاجة إلى ذكر الاسم .

مثال يوضح كيفية الإجابة

الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي أبدا
أحب قراءة الروايات البوليسية	√			

مقياس الاستقرار النفسي بصورته الاولى ومجالاته وفقراته

1- الوجود المحيط بالفرد :- ويعني العالم المحيط أو العالم السايكولوجي أو ما يقال له عادةً (البيئة)

ت	الفقرات	ملائمة	غير ملائمة	الملاحظات
1	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين			
2	أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين			
3	أنا غير مهتم لأراء الآخرين عني			
4	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين			
5	أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين			
6	أحب الاختلاط بالآخرين			
7	أشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني			
8	أتعامل مع أصدقائي بشكل جيد وبسهولة			
9	أحب تقديم المساعدة للآخرين			
10	أجد صعوبة في الحديث أمام الآخرين			
11	ارغب ان أكون أفضل من الآخرين			
12	أرى ان الآخرين لا يستحقون اهتمامي			
13	أجد ان الناس طيبون بطبعهم			
14	ارغب في مشاركة الآخرين في مسراتهم وأحزانهم			

2- الوجود الخاص بالفرد :- وهو العالم المكون من رفاق الشخص من البشر أو المجتمع الخاص بالشخص

ت	الفقرات	ملائمة	غير ملائمة	الملاحظات
1	أشعر أن الحياة لها معنى			
2	أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري			
3	لدي ثقة عالية بنفسني			
4	استطيع حل مشكلاتي لوحدي			
5	اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص آخر			
6	عندما اغضب أحطم الأشياء القريبة مني			
7	اعتقد ان الحظ يحالفني دائما			
8	لدي القدرة على الوعي بالعالم من حولي			
9	أنا تعيش في حياتي			
10	أخشى من التفكير بالمستقبل			
11	اشعر بالرضا لما وصلت إليه من مستوى علمي			
12	لدي القدرة على تجاوز المواقف الراهنة			
13	أفضل السهولة في المظهر والملبس			
14	اشعر ان اختصاصي لا يتناسب مع طموحاتي			
15	لدي القدرة على انجاز الأعمال بشكل جيد			
16	أتحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرار			

## 3- الوجود المشارك في العالم :- ويعني العالم الشخصي أو علاقة الشخص بذاته

ت	الفقرات	ملائمة	غير ملائمة	الملاحظات
1	اشعر أنني أعيش في عالم غير آمن			
2	اعتمد على الاخرين في انجاز واجباتي			
3	اطلب رأي الاخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة			
4	تربطني علاقة جيدة مع الاخرين			
5	إميل الى مشاركة الاخرين في أعمالهم			
6	اشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل			
7	أجد أنني شخص جيد في المجتمع الذي أعيش فيه			
8	ليس لدي الثقة بالآخرين			
9	لدي القدرة على الوعي بالذات			
10	أتحمل النتائج التي تترتب على الأفعال التي أقوم بها			
11	لدي القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل			
12	أجد صعوبة في كسب ثقة الاخرين			

## الملحق (2)

قائمة بأسماء السادة الخبراء مرتبة حسب الحروف الهجائية والدرجة العلمية ومكان العمل

مكان العمل	أسماء السادة الخبراء والدرجة العلمية	ت
جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.د. أحمد عبد اللطيف وحيد	1
جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية	أ.د. بشرى عناد مبارك	2
جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.د. خليل إبراهيم رسول	3
جامعة ديالى /كلية التربية	أ.د. سالم نوري صادق	4
جامعة المستنصرية/ كلية التربية	أ.د. صالح مهدي صالح	5
جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.د. عبد الرحيم عبد الصاحب	6
جامعة ديالى كلية التربية	أ.د. عدنان محمود المهداوي	7
جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.د. كامل علوان الزبيدي	8
جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.د. كمال الخيلاني	9
جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية	أ.د. ليث كريم حمد السامرائي	10
جامعة المستنصرية/ كلية التربية	أ.د. محمود كاظم	11
جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية	أ.د. محمود محمد سلمان	12
جامعة المستنصرية/ كلية التربية	أ.د. نادية شعبان	13
جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.د. وهيب مجيد الكبيسي	14
جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.م.د. سناء مجول فيصل	15
جامعة بغداد/ كلية الآداب	أ.م.د. سناء عيسى الداغستاني	16
جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد	أ.م.د. محمد أنور محمود السامرائي	17
جامعة بغداد/ كلية الآداب	د. عباس حنون مهنا	18
جامعة ديالى /كلية التربية الاساسية	م.د. عبد الكريم محمود صالح	19
جامعة بغداد/ كلية الآداب	م.د. فارس كمال عمر نضمي	20

## الملحق (3)

مقياس الاستقرار النفسي بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية / قسم الإرشاد التربوي

الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف الباحثة من خلال أجابتك عنها تعرّف موافقتك الحقيقية الهادفة إزائها , ونظرا لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك , تأمل الباحثة منك الإجابة عن هذه الفقرات , وذلك من خلال وضع علامة ( √ ) أمام واحدة من البدائل الأربعة , علما انه لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة ولا حاجة إلى ذكر الاسم .

مثال يوضح كيفية الإجابة

الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي أبدا
أحب قراءة الروايات البوليسية	√			

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي غالبا	تتطبق علي احيانا	لا تتطبق علي أبدا
1	أجد صعوبة في كسب ثقة الآخرين				
2	أشعر أنني أقل قيمة من الآخرين				
3	أنا غير مهتم لأراء الآخرين عني				
4	أجد صعوبة في التفاعل مع الآخرين				
5	أشعر بالرغبة في الانسحاب عندما أكون مع الآخرين				
6	أحب الاختلاط بالآخرين				
7	أشعر بالضيق عند اقتراب الأستاذ مني				
8	أتعامل مع أصدقائي بسهولة				
9	أحب تقديم المساعدة للآخرين				
10	أجد صعوبة في الحديث أمام الآخرين				
11	أرغب في أن أكون أفضل من الآخرين				
12	أرى ان الآخرين لا يستحقون اهتمامي				
13	أجد ان الناس طيبون بطبعهم				
14	أرغب في مشاركة الآخرين في مسراتهم وأحزانهم				
15	أشعر أن الحياة لها معنى				
16	أجد صعوبة في التعبير عن أفكاري أمام أصدقائي				
17	لدي ثقة عالية بنفسني				
18	استطيع حل مشكلاتي لوحدي				
19	اشعر بالضيق عندما يفضل علي شخص آخر				
20	عندما اغضب أحطم الأشياء القريبة مني				
21	اعتقد ان الحظ يحالفني دوما				

				لدي القدرة على فهم ما يحدث من حولي	22
				أشعر ان الحياة تعيسة	23
				أحشى من التفكير بالمستقبل	24
				أشعر بالرضا للمستوى العلمي الذي وصلت إليه	25
				لدي القدرة على تجاوز المواقف المحرجة	26
				أفضل البساطة في المظهر والملبس	27
				اشعر ان اختصاصي لا يناسب طموحاتي	28
				لدي القدرة على انجاز الأعمال بشكل جيد	29
				أتحمل المسؤولية عند اتخاذ أي قرار	30
				اشعر إنني أعيش في عالم غير آمن	31
				اعتمد على الآخرين في انجاز واجباتي	32
				اطلب رأي الآخرين ومشورتهم عندما تواجهني مشكلة	33
				تربطني علاقة جيدة مع الآخرين	34
				أميل الى مشاركة الآخرين في أعمالهم	35
				اشعر بالتفاؤل عندما أفكر في المستقبل	36
				أجد أنني شخص جيد في المجتمع الذي أعيش فيه	37
				ليس لدي الثقة بالآخرين	38
				لدي القدرة على الوعي بالذات	39
				أتحمل النتائج التي تترتب على الأفعال التي أقوم بها	40
				لدي القدرة على مواجهة ما يحدث في المستقبل	41
				أجد صعوبة في تقبل نفسي	42



الملحق (4)  
مقياس اليقظة الذهنية المقدم للخبراء  
بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية / قسم الإرشاد التربوي  
الدراسات العليا / الماجستير  
الأستاذ الفاضل.....المحترم  
تحية طيبة

تسعى الباحثة الى القيام بدراسة تستهدف " الاستقرار النفسي وعلاقته باليقظة الذهنية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ". ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات البحث ترجمة وتكيف مقياس اليقظة الذهنية التي عرفتها (لنجر, 1992, Langer) بانها حالة من الوعي الحسي الذي يتميز بصورة مختلفة وفعالة ,والتي تترك الفرد منفتحا , على الجديد وحساسا لكل من السياق والمنظور ) إذ يتضمن المقياس (21) فقرة موزعة على ثلاثة بدائل هي (تطبق علي , تنطبق علي بدرجة ما , لا تنطبق علي ) , ونظرا لما عرف عنكم من خبرة في مجال تخصصكم لذا ترجو الباحثة إبداء ارائكم ومقترحاتكم بشأن صحة ترجمة المقياس, وذلك بوضع علامة ( √ ) أمام الفقرة الملائمة للترجمة وعلامة ( X ) أمام الفقرات التي ترجمتها غير ملائمة, وحذف او تعديل ما ترونه ملائما لذلك , وكذلك اقتراح البدائل التي تتناسب مع طبيعة عينة البحث .

مع خالص شكري واحترامي

طالبة الماجستير  
مروة شهيد صادق

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى  
كلية التربية الأساسية / قسم الإرشاد التربوي  
الدراسات العليا / الماجستير

م / تعليمات المقياس اليقظة الذهنية

عزيزي الطالب  
عزيزتي الطالبة  
تحية طيبة :-

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف الباحثة من خلال أجابتك عنها تعرف موافقتك الحقيقية الهادفة إزائها , ونظرا لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك , تأمل الباحثة منك الإجابة عن هذه الفقرات وذلك من خلال وضع علامة ( √ ) أمام واحدة من البدائل الثلاثة , علما انه لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة ولا حاجة إلى ذكر الاسم .

مثال يوضح كيفية الإجابة

لا تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة ما	تنطبق علي	الفقرات
		√	أحب التفكير بالأحداث التي أمر بها

## مقياس اليقظة الذهنية المترجم

ت	الفقرات	ملائمة	غير ملائمة	الملاحظات
1	I like to investigate things أحب التحقق من الأشياء قبل عملها			
2	I generate few novel ideas أبحث عن أفكار جديدة في عمل الأشياء			
3	I am always open to new ways of doing Things استعمل وسائل جديدة لعمل الأشياء			
4	I get involved in almost every thing I do أنشغل في الأعمال التي أقوم بها			
5	I do not actively seek to learn new things لست نشيطاً في تعلم أشياء جديدة			
6	I make many novel contributions أنجز إسهامات جديدة			
7	I stay with the old tried and true ways of doing things اعتمد على المحاولات السابقة في أداء أعمالي			
8	I seldom notice what other people are up to نادراً ما ألاحظ ما يرغب به الناس الآخرون			
9	I avoid thought provoking conversations أتجنب الحديث الذي يثير المشكلات			
10	I am very creative أنا مبدع جداً			

			I can behavior in many difference ways for situations بإمكاني التصرف بأساليب عديدة في مواقف مختلفة	11
			I attend to the big picture أنا انتبه الى المشاهد التي تثير الانتباه	12
			I am very curious أنا جدي في جمع المعلومات	13
			I try to think of new ways pf doing think أحاول التفكير بوسائل جديدة لعمل شيء معين	14
			I am rarely aware of changes نادرا ما أكون واعيا للتغيرات في حياتي	15
			I have an open-mind about every think even things that challenge my corebeliefs أقبل الأشياء حتى لو كانت عكس معتقداتي	16
			I like to be challenged intellectually أميل الى تحدي الأفكار الجديدة	17
			Ifinf it easy to create new and effective ideas من السهل علي تكوين أفكار جديدة ومؤثرة	18
			I am rarely alert to new developments نادرا ما أكون منتبها لمجريات الاحداث الجديدة	19
			I like to figure out hom things work أود معرفة كيفية عمل الأشياء	20
			I am not an original thinker أنا لست مفكرا أصيلا	21

## الملحق (5)

مقياس اليقظة الذهنية بصورته الاولية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية / قسم الإرشاد التربوي

الدراسات العليا / الماجستير

م / تعليمات المقياس

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف الباحثة من خلال أجابتك عنها تعرّف موافقتك الحقيقية الهادفة إزائها, ونظرا لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن أرائك وأفكارك, تأمل الباحثة منك الإجابة عن هذه الفقرات وذلك من خلال وضع علامة ( √ ) أمام واحدة من البدائل الثلاثة, علما انه لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة ولا حاجة إلى ذكر الاسم .

مثال يوضح كيفية الإجابة

الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة ما	لا تنطبق علي
أحب التفكير بالأحداث التي أمر بها	√		

مع الاحترام

طالبة الماجستير

مروة شهيد صادق

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة ما	لا تنطبق علي
1	أحب تفحص الأشياء التي من حولي			
2	أنتج أفكاراً أصيلة وقليلة العدد			
3	أنا منفتح في توظيف طرائق جديدة لعمل الأشياء			
4	أنا انشغل في اغلب الأشياء التي أقوم بها			
5	لست نشطا في اغلب الأشياء التي أقوم بها			
6	أنا عملت الكثير من المساهمات الجديدة			
7	اعتمد على الأساليب القديمة والمجربة في أداء الأعمال			
8	نادرا ما ألاحظ ما يقوم به الناس الآخرون			
9	أتجنب الأحاديث المحرصة على الأقاويل			
10	أنا مبدع جدا			
11	بإمكاني التصرف بأساليب عديدة في مواقف مختلفة			
12	أنا انتبه الى المشاهد التي تثير الانتباه			
13	لدي درجة عالية من حب الاستطلاع			
14	أحاول التفكير بوسائل جديدة في عمل الأشياء			
15	نادرا ما أكون واعيا للتغيرات من حولي			
16	لدي عقل منفتح عن كل شي حتى الأشياء التي تتعارض مع معتقداتي			
17	أحب المرور بالخبرات التي فيها تحدّ لأفكاري			
18	من السهل علي تكوين أفكار جديدة ومؤثرة			
19	نادرا ما أكون منتبها للتطورات من حولي			
20	أود أن اعرف الكيفية التي تعمل بها الأشياء			
21	لست مفكرا أصيلا			

## الملحق (6)

مقياس اليقظة الذهنية بصورته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية / قسم الإرشاد التربوي  
الدراسات العليا / الماجستير

عزيزي الطالب  
عزيزتي الطالبة  
تحية طيبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تهدف الباحثة من خلال أجابتك عنها تعرّف موافقتك الحقيقية الهادفة إزائها, ونظرا لما تعهده فيك من دقة وموضوعية وصراحة في التعبير عن آرائك وأفكارك, تأمل الباحثة منك الإجابة عن هذه الفقرات وذلك من خلال وضع علامة (√) أمام واحدة من البدائل الثلاثة, علما انه لا توجد إجابة صحيحة او خاطئة ولا حاجة إلى ذكر الاسم .

مثال يوضح كيفية الإجابة

الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة ما	لا تنطبق علي
أحب التفكير بالأحداث التي أمر بها	√		

مع الاحترام

طالبة الماجستير  
مروة شهيد صادق

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة ما	لا تنطبق علي
1	أحب تفحص الأشياء التي من حولي			
2	أنتج أفكاراً أصيلة وقليلة العدد			
3	إننا منفتح في توظيف طرائق جديدة لعمل الأشياء			
4	أنا انشغل في أغلب الأشياء التي أقوم بها			
5	لست نشطا في اغلب الأشياء التي أقوم بها			
6	أنا عملت الكثير من المساهمات الجديدة			
7	اعتمد على الأساليب القديمة والمجربة في أداء الأعمال			
8	نادرا ما ألاحظ ما يقوم به الناس الآخرون			
9	أتجنب الأحاديث المحرصة على الأقاويل			
10	أنا مبدع جدا			
11	بإمكاني التصرف بأساليب عديدة في مواقف مختلفة			
12	أنا انتبه الى المشاهد التي تثير الانتباه			
13	لدي درجة عالية من حب الاستطلاع			
14	أحاول التفكير بوسائل جديدة في عمل الأشياء			
15	لدي عقل منفتح عن كل شيء حتى الأشياء التي تتعارض مع معتقداتي			
16	أحب المرور بالخبرات التي فيها تحدي لأفكاري			
17	من السهل علي تكوين أفكار جديدة ومؤثرة			
18	نادرا ما أكون منتبها للتطورات من حولي			
19	أود أن اعرف الكيفية التي تعمل بها الأشياء			
20	لست مفكرا أصيلا			



## **Abstract**

The psychological stability is considered the concepts that must be studied and attention because of their impact on the lives of the individual, because individuals in their daily lives are subjected to various pressures and often they are not aware of these pressures, so they should have methods to deal with these pressures to make the case with the balance and stability for being responses used by individuals .

Students Often exposed to the traumatized and face them to the demands exceed their potential and abilities, as the difficulties in the school are severe pressure on student that he is required to achieve success in school and achieve personal ambition, so it needs to recognize the mental so that he could organize his life and planning for the future, and bear the responsibility that could ensue from his actions and move away from random in a lot of his actions and behaviors to avoid falling into the psychological problems and creating a state of harmony with himself and his society, so is the adolescence is considered of the critical stages and the task through which individuals and which must be stable and psychological balance.

As the mentally attentive individuals have the ability to aware and understand what is happening around them and have the ability to pay attention and avoid stressful events, they are open to all that is new and mindful changes and events that they are feeling.

So the perception is considered basic mental processes which recognize individuals on the things and attitudes, understanding, and this response depends on the strength possessed by the individual.

the current research aims to: -

**First:** - building an instrument to measure the psychological stability.

**Second:** - The measurement of psychological stability to the secondary school students (male - female).

**Third:** - the budget in the psychological stability of secondary school students according to the variable type (male - female) and specialization (scientific - literary).

**Fourth:** - the adoption of a measure mandfulness, which was prepared by the researcher (for Lenger, 1992),And adapted by the researcher (Sindi, 2010).

**Fifth:** - measuring the mindfulness to the secondary school students (male - female).

**sixth:-** Budget in the mindfulness to the secondary school students according to the variable type (male - female) and specialization (scientific - literary).

**Seventh:** - know the relationship between psychological Stability and mindfulness to the middle school students.

To achieve the objectives of the current search the researiner has the following actions:-

**First:** - building measure with the psychological component in final form of (43) items , and the adoption of a measure mental alertness and translate it and make it appropriate for the research sample, as was the number of paragraphs of the standard minfulness is (21) items , and RPR scales valid and reliable and then apply the scales on a sample of ( 600) of students in junior high school science and arts branches in the province of Diyala, were randomized and, after the researcher analyzed the data using appropriate statistical methods showed the following results:-

1 - that members of the research sample stability of myself as a high arithmetic average of the sample of both sexes (0.5133132) degree and a standard deviation of (13.42772) degrees, as the arithmetic mean is greater than the theoretical average of the scale of \$ (107.5) at the level of significance (0.05), and this indicates that there

are significant differences in the psychological stability of secondary school students.

2 - members of the sample as high vigilance mental arithmetic average of the sample (47.2833) degrees, and the standard deviation of (4.37053) degrees. the arithmetic mean is greater than the theoretical average of the measure of (40) degrees at the level of significance (0.05 ), this indicates that there are significant differences in mental alertness among the students of middle school.

3 - There is no correlation between emotional stability and mental alertness as the value of the correlation coefficient (-0.074), a relationship is not statistically significant.

this researcher has found a number of recommendations, including: -

- benefit from the measures of psychological stability through applied by counselors in secondary schools and junior high to see the degree of stability enjoyed by the students.
- Encourage students to take the right decisions in their lives free from fear, anxiety and frequency of the unknown in their lives.
- The counselors in collaboration with faculty members holding seminars to encourage students to be more stable in their lives.
- Benefit from the measures of mental alertness to recognize individuals mentally attentive and employ them in their places.
- Benefit from the measures of mental alertness in to get to know students attentive to the mentally enhanced to have better.

Researcher therefore proposed: -

- Conduct a study on the psychological stability and its relationship to some factors, including economic factors and social and environmental Ohmtha the psychological stability of the students.
- a study designed to detect the level of psychological stability to the secondary school students.

## ***ABSTRACT***

---



**D**

- a study of mental alertness and their relationship to psychological variables.
- a study designed to detect after a pilot program for the development of mental alertness in school students.

**Ministry of Higher Education  
and Scientific Research  
University of Diyala  
College of Basic Education  
Department of Counseling and Educational  
Guidance**



# **Psychological stability and its relationship to mindfulness for the students of secondary school**

A Thesis Submitted  
To the Board of College of Basic Education - University  
of Diyala, a part of the requirements of the Master's  
degree in Psychological counseling and educational  
guidance

By

Marwa Shaheed Sadiq AL-Zubaidi

Supervised by

Prof. Dr.

Muhannad Mohammed Abdul Sattar AL- Naimi