

## قوة تحمل الشخصية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى طلبة الجامعة

د. علي محمد الحسين الأديب\*

### المقدمة

في ظل الظروف الاستثنائية التي يمر بها المجتمع العراقي، فإن طلبة الجامعة يتعرضون لأحداث ضاغطة سواء على المستوى الشخصي، أو الأسري، أو الاقتصادي، أو الاجتماعي، أو الأكاديمي، والتي تتفاوت جميعا في تأثيرها عليهم تاركة آثار نفسية متباينة، وهذا ما أكدته دراسة ( السعداوي، ٢٠٠٩)، إذ أشارت إلى أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة مرتفع وبشكل كبير وان ذلك يعد من المؤشرات غير الاعتيادية التي يمر بها طلبة الجامعة في المجتمع العراقي (الظالمي، ٢٠١٢، ص ٣٠٢)، إذ إن واحداً من أهم المهددات التي تقف حائلاً دون تمتع الفرد بالصحة النفسية، هي ازدياد شدة ونوع الضغوط النفسية التي يعاني منها الفرد والتي قد تصل الى الحد الذي قد لا يقوى على تحملها او مواجهتها .

ومع بروز مفهوم الضغوط النفسية psychological stress وازدياد اهتمام علماء نفس الشخصية بهذا المفهوم تنظيراً وقياساً، فقد ظهرت في إطاره العديد من المفاهيم النفسية والتي حولت اهتمام هؤلاء العلماء إلى دراسة المفاهيم المرتبطة بالجوانب الايجابية التي تعين الفرد على مواجهة ضغوطه النفسية وذلك ضمن ما يسمى بعلم النفس الايجابي، وقد كان مفهوم قوة تحمل الشخصية ومفهوم مرونة الأنا من أهم هذه

\* وزير التعليم العالي والبحث العلمي وزارة التعليم العالي - العراق

المفاهيم التي ترتبط بالضغوط النفسية بعلاقات تكيفية أو وقائية أو علاجية فتوضح أسباب قدرة الفرد على تجاوز أزماته النفسية وكذلك أسباب فشله في مواجهتها أو التعامل معها.

فمفهوم قوة تحمل الشخصية *hardiness* قد انبثق من دراسة الإحداث الضاغطة وتأثيرها في إصابة الفرد بالأمراض النفسية أو الجسمية، إذ لاحظت كوباسا (kobasa,1979) إن هناك فئة من الأفراد يتميزون بسمات شخصية تعد حاجزا ضد الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية، وان الفرد الذي يتعرض لدرجة عالية من الضغط دون أن يصاب بالمرض فإنه يمتلك بناء للشخصية يختلف عن الفرد الذي يصاب بالأمراض عند تعرضه للضغوط وقد أطلقت على هذه الشخصية مصطلح (Hardiness) والذي يعني صلابة أو جلادة أو قوة تحمل الشخصية (الخلو، ١٩٩٥، ص ١١).

وقد توصلت دراسات (كوباسا) إلى أن الأفراد الذين تعرضوا إلى أحداث حياتية ضاغطة دون أن يصابوا بالمرض كانوا يتمتعون بمستوى عالي من قوة تحمل الشخصية، على إن الأفراد الذين لديهم مستوى واطئ هم من يتعرضون للإصابة بالاضطرابات النفسية فضلا عن الأمراض الجسمية كارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة والأمعاء وأمراض القلب وغيرها (kobasa,1979,p.88).

#### ثانيا : مشكلة البحث وأهميته :-

أن قوة تحمل الشخصية تمثل نظام مناعة جيد، يعمل كمتغير وسيط يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ويساهم في رفع مستوى قدرة الفرد على الإدراك والتقويم والمواجهة المباشرة للأحداث، مما يقود للوصول إلى الحل الناجح لخفض التوتر والصراع الذي تخلفه الظروف الضاغطة (الهادي، ٢٠٠٩، ص ب.ت)، وهي بذلك تمثل مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات

الطبيعة النفسية الاجتماعية، إذ إنها تضم (الالتزام، والتحدي، والتحكم)، فتساعد الفرد على تحمل أحداث الحياة الشاقة والتعايش معها ومواجهتها ايجابيا وتخطي أثارها السلبية (احمد، ٢٠٠٢، ص ٣٥) (محمد، ٢٠٠٥، ص ١٦٠).

ولقد أشارت دراسة خلف (٢٠١٢) إلى إن قوة تحمل الشخصية تتمثل في عدة أنواع من التحمل النفسي وهي:-

#### ١- تحمل الإحباط: Frustration Tolerance:-

إن تحمل الإحباط هو القدرة على تحمل التوتر والمحافظة على السيطرة في مواجهة العقبات والقدرة على تأجيل إشباع الحاجات (جابر وكفامي، ١٩٨٨، ص ١٣٤).

#### ٢- تحمل الغموض: Ambiguity Tolerance :-

إذ يشير بادنير (Budner, 1972) إلى إن المواقف الغامضة هي تلك المواقف الجديدة المتشابكة أو المتناقضة في محتواها على خبرة الشخص، وان القدرة على تحمل الغموض تحدث في مستويين : الأول وهو المستوى الظاهري، ويحدث من خلال الادراكات والمشاعر الفردية، فالفرد يدرك ويقيم ويشعر بالموضوعات التي تحيط به، أما المستوى الثاني: فهو المستوى الإجرائي والذي يتحدد في عالم الأشياء الطبيعية والاجتماعية والتي تتمثل في السلوك الإنساني والفعل المتصل بالبيئة الاجتماعية (Budner, 1972, p.24-26).

#### ٣- تحمل عدم التطابق: Incongruent Tolerance :-

يعتقد فستنجر (Festinger, 1954) إن النشور الفكري يحدث حالة توتر لدى الكائن الحي ويصبح قوة دافعة، وعندها يستثار السلوك ويوجه نحو خفض التوتر، وهذا يعني تحمل عدم التطابق وجعل المدركات العقلية في علاقة توازن وانسجام كما كان من قبل (شلتز، ١٩٨٣، ص ٤٠).

أما مفهوم مرونة الأنا Ego- resilience فإنه يعبر عن سمة تتضمن لسلوكيات، وأفكار، واعتقادات، وأفعال يمكن تعليمها وتنميتها لدى الشخص (حلاوة، ب ت، ص ٣)، فهذه السمة تعبر عن استعداد الفرد وقدرته على التكيف والتفاعل الايجابي مع ظروف الحياة المتغيرة والضاغطة والتي تنعكس على استجاباته السلوكية للمواقف الحياتية وعلاقاته الاجتماعية (حسان، ٢٠٠٨، ص ٢٨).

فمرونة الأنا تشكل في مجملها الأبعاد العقلية والاجتماعية والنفسية، والانفعالية، والأكاديمية،... الخ لشخصية الإنسان، إذ إنها تكسبه القدرة على التعامل مع ما يواجهه من أحداث صارمة مثل أحداث العنف، والقهر، والظلم، والتي تشكل خبرات مؤلمة في الذات تظهر نتائجها السلبية في حياته القادمة على المستوى النفسي، والاجتماعي، والأكاديمي، والانفعالي، إذ تصبح الشخصية غير مؤهلة للحياة الطبيعية والتي تفرض عليه أن يتعامل مع كل متطلباتها النفسية والاجتماعية والانفعالية.... الخ (الخطيب، ٢٠٠٧، ص ١٠٥٥).

كما إنها عنصر هام لتحقيق النجاح والسعادة ذلك إن الفرد المرن دائما ما يجد البديل والبديل الأفضل لكل مشكلة تعترضه فهو لا يقف دائما أمام مشكلة ليحلها من نفس الباب أو من نفس الاتجاه كل مره ولكنه يبحث عن بديل آخر وطريق آخر يجد فيه السهولة والبسر بعض الشيء ويعمل فيه العقل ليصل لأفضل النتائج (الأحمدي، ٢٠٠٩، ص ١٢).

ولقد أشار فولن وفولن (wolin & Wolin, 2000) إلى إن مرونة الأنا تعرف على إنها التكيف المثمر للظروف المتغيرة و الحالات البيئية الطارئة وإمكانية التأقلم مرة أخرى بعد الخبرة المؤذية (ناصر، ٢٠٠٧، ص ٢٣).

كما أكد هذا التعريف لوثر وجماعته (Luthar , etal,2000) عندما ذهب إلى إن مرونة الأنا تمثل عملية ديناميكية تؤدي إلى بلوغ مرحلة التكيف الايجابي أثناء التعرض لتهديد خطير أو محنة أو صدمة شديدة (الظالمي، ٢٠١٢، ص٢١).

فضلا" عن ذلك أشار باحثون آخرون إلى إن هناك عددا" من العوامل المكونة لمرونة الأنا في الشخصية هي :-

١. قدرة الفرد على الاحتفاظ بسعادته من خلال إحساسه بأنه سوف يحقق الهدف الذي يسعى جاهدا" إليه.
٢. قدرة الفرد على العمل المنتج والسعي الحثيث للسيطرة على بنيته النفسية والاجتماعية والعقلية والأكاديمية والخلقية،... الخ.
٣. قدرة الفرد على المحافظة على أمنه النفسي وتقبل ذاته ومعرفتها واداركة الحقيقي لها وللآخرين المحيطين به.
٤. قدرة الفرد على المحافظة على الكفاية التواصلية للبيئة الشخصية وقدرته على المحافظة على علاقات واقعية مع الآخرين.
٥. قدرة الفرد على الاحتفاظ بكينونته الشخصية والثقافية وروحانيته الخلقية.

(Mcmillian, etal,1992,p.412) .

فإذا كانت قوة تحمل الشخصية تتمثل في إدراك الفرد وتقبله للتغيرات والضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية للعواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (البهاص، ٢٠٠٢، ص٢٣٣)، فأن مرونة الأنا تتمثل في القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على التشافي من المحنة، فهي ترتبط باختزال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج حتى تحت التعرض للضغوط الصعبة (حسان، ٢٠٠٨، ص٢٧).

وهذا يعني أن مرونة الأنا تعمل على تدعيم سلامة الفرد النفسية تجاه الأحداث الضاغطة، بينما تعمل قوة تحمل الشخصية على وقاية الفرد من وطأة الاضطراب النفسي والجسدي عند الأزمات والشدة (محمد، ٢٠٠٢، ص ٥٢)، فقوة تحمل الشخصية وظيفتها وقاية الشخصية بينما تعمل وظيفة مرونة الأنا على أن تكون اسنادية.

وفي إطار ذلك، فإن مشكلة البحث يمكن صياغتها بالاجابة على الاسئلة الآتية :

- ١- ما مستوى قوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة ؟
  - ٢- ما مستوى مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة؟
  - ٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قوة تحمل الشخصية تبعا لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لدى طلبة الجامعة؟
  - ٤- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مرونة الانا تبعا لمتغير الجنس (ذكور ،اناث) لدى طلبة الجامعة ؟
  - ٥- هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا لدى طلبة الجامعة ؟
- أما أهمية البحث فتكمن في الآتي : -

١- قسوة وشدة الأزمات والضغوط المتتالية التي تعاني منها كافة شرائح المجتمع العراقي والتي لا زالت تعاني منها حتى تعاقبت عليها الأجيال فأصبحت أثارها النفسية، والاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية،.... الخ واضحة على جميع مظاهره السلوكية (الانفعالية، والمعرفية، والاجتماعية)، فكان لابد من دراسة المفاهيم التي تعمل في الجانب الايجابي من الشخصية في التعامل مع هذه الأزمات وكان منها مفهوم قوة تحمل الشخصية ومفهوم مرونة الأنا.

- ٢- أهمية عينته المتمثلة بطلبة الجامعة، هذه القوة البشرية التي يعول عليها في بناء المجتمع وتطوره وازدهاره كونهم يمثلون جوهر طاقاته العلمية والعملية في خطط التنمية والتنمية المستدامة.
- ٣- محاولة متواضعة من قبل الباحث لرصد المكتبة العراقية والعربية بإضافة معرفية عن دراسة العلاقة بين قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا، وذلك لقلّة الدراسات التي بحثت في ذلك .
- ٤- تكمن أهمية هذه الدراسة في بناء مقياس لمرونة الأنا مما يفتح الأفاق لبحوث لاحقه لدراسة هذا الموضوع على شرائح اجتماعية أخرى.
- ٥- يمكن الإفادة من نتائج هذا البحث في مجال الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي التي تقف عند البرامج الإرشادية التي تزيد من قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا لدى طلبة الجامعة .

### ثالثاً: أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث إلى :

- ١- قياس قوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة .
- ٢- قياس مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة.
- ٣- تعرف الفروق في قوة تحمل الشخصية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) لدى طلبة الجامعة.
- ٤- تعرف الفروق في مرونة الأنا تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) لدى طلبة الجامعة.
- ٥- تعرف العلاقة بين قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا لدى طلبة الجامعة .

#### رابعاً: حدود البحث :-

يتحدد هذا البحث في مفهومي قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا لدى طلبة جامعة بغداد / الدراسة الصباحية / للتخصص العلمي والإنساني ولكلا الجنسين (الذكور ، الإناث) وللعام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣.

#### خامساً: تحديد المصطلحات:-

أولاً:" قوة تحمل الشخصية:Hardiness

١- عرفتھا كوياسا(Kobasa,1979):

بأنھا خبرة تعرض الفرد لدرجة عالية من الضغوط دون أن يصاب بالمرض وهي تتكون من ثلاثة مجالات (الالتزام، والتحدي، والسيطرة) (Kobasa,1979,p.1).

٢- عرفھا منصور (٢٠٠٩):

هي استطاعة احتمال الآلام والمشاق والصمود في سير فعل ما يرغم الصعاب (منصور، ٢٠٠٩، ص١) وقد تبني الباحث تعريف (كوياسا) تعريفا نظريا كونه تبني نظرية (كوياسا) في قوة تحمل الشخصية.

التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس قوة تحمل الشخصية المستخدم في هذا البحث.

#### ثانياً: مرونة الأنا : Ego- Resilienc :-

١- عرفھا فيرنر و سميث(Werner & Smith, 1992):-

إنها المقدرة الشخصية على أنتاج الطريق الشخصي الصحيح في الحياة. (حسان، ٢٠٠٨، ص٢٨).

٢- عرفھا سليمان وآخرون (Seliyman,etal,1995) :-

المرونة مرتبطة باختزال السلوك غير المرغوب فيه وتقدير السلوك الصحي والمنتج، حتى تحت التعرض للظروف الصعبة ( Seligman , etal,1995).

وعلى وفق نظرية فولن وفولن (Wolin & Wolin,1993) التي تبناها الباحث، فانه يضع التعريف الآتي لمرونة الأنا : هي مجموعة من السمات الشخصية يتميز بها الأفراد عند تعاملهم مع أحداث الحياة المختلفة، وتتوزع هذه السمات على ( الاستبصار، الاستقلال، الإبداع، روح الدعابة، المبادأة، تكوين العلاقات، القيم الموحدة)، فتشكل بمجموعها صفة يتميز بها الأشخاص من ذوي المرونة العالية عن أولئك الذين هم من ذوي المرونة الواطئة.

أما التعريف الإجرائي، فهو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مرونة الأنا الذي أعده الباحث لهذا الغرض.

#### الإطار النظري:-

#### أولاً: "قوة تحمل الشخصية: Hardiness"

تعددت وتنوعت نظريات علم نفس الشخصية التي فسرت قوة تحمل الشخصية باختلاف القواعد النظرية التي تنطلق منها كل نظرية، وسوف يتم عرض هذه النظريات على وفق الترتيب الآتي:-

١- طرحت نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis theory، مفهوم قوة الأنا Ego- strength لتشير به إلى تلك الشخصية السليمة السوية التي تدل على تماسكها واتزانها وتكاملها في مدى قدرتها على تحمل الضغوط(الحياني وصباح ، ب.ت، ص٥٦)، فالأنا القوية هي تلك التي نمت نمواً "سليماً" وهي التي تستطيع التوفيق بين مطالب (أهو) و (الأنا الأعلى)، دون أن تتأثر أو تصاب باضطراب في بعض أو كل وظائفها(عباس ، ١٩٨٧، ص٢٩) ، أما انخفاض قوة الأنا أو قوة التحمل فانه يتضمن نقصاً في كبح الذات والسيطرة على البيئة ونقصاً

في الوعي المعرفي الذي يعوق قدرة الفرد في معالجة المشكلات والعقبات غير المألوفة ( عبد الخالق، ١٩٨٣، ص ٣٤٢).

٢- بينت النظرية المعرفية Cognitive Theory إن طرائق الأفراد في قوة تحملهم النفسي للأحداث الضاغطة التي تواجههم إنما ترتبط بنوع التقييم المعرفي Cognitive Evaluation الذي يتوسط بين الأحداث الضاغطة ونتائجها، إذ انه يمر بمرحلتين هما :-

أ- الأولى: وهي مرحلة التقييم الأولي الذي يكون ايجابيا أو سلبيا ويتم من خلالها تقييم الفرد بدلاله تفاعل معين بينه وبين البيئة ، ففي حالة التقييم الايجابي فان الموقف لا يشكل عبئا عليه ، لكن في حالة كون التقييم سلبيا فانه يؤدي إلى مشاعر خوف أو غضب أو استياء.

ب- مرحلة التقييم الثانوي : تمثل هذه المرحلة الأحكام والقرارات التي يطلقها الفرد عند تقييم الاستراتيجيات التكيفية والبدائل المتاحة ( Moos & Schaefer, 1986, p.27 ) ( خلف ، ٢٠١٢ ، ص ٤٠-٤١).

٣- أشارت النظرية الوجودية Existential Theory إلى إن قدرة الإنسان على التحمل النفسي هي وسيلة يتخذها الفرد ليكون هناك معنى لوجوده، إذ ركزت على الخبرات الشخصية للفرد، ومادامت الحياة بطبيعتها هي حالة مشوشة وتحمل معها التهديد فان الشخص يستطيع ان يعيشها بشكل أفضل إذا ما أعطاها معنى وتحدي لكل ما يعترضه دون تردد (خلف ، ٢٠١٢ ، ص ٤٢).

وهنا أشار ( فرانكل ) إلى إن الإنسان يستطيع أن يحتفظ ببقية من الحرية الروحية ومن الاستقلال العقلي في ظل الظروف القاسية وان الدافع الأساسي للإنسان هو أن يحقق معنى لوجوده، وعندما لا يستطيع اكتشاف المعنى فانه يعيش خبرة الإحباط الوجودي Existential

Frustration ( جابر ، ٢٠٠٦ ، ص ٧٢).

## ٤ - نظرية سوزان كوباسا (Kobasa,1979):-

تعد هذه النظرية من أقوى النظريات التي فسرت وبحثت في قوة تحمل الشخصية، إذ أشارت إلى إن قوة تحمل الشخصية تكمن في قدرة الفرد على التعامل مع الجهد وتحمل الضغوط من دون الإصابة بالأمراض، وان هذه القدرة تتوزع على ثلاثة أبعاد تعمل كمتغير وسيط يعمل على التخفيف من شدة تأثير الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد (Maddi,2002,p.175)، وهذه الأبعاد هي :-

١ - الالتزام: **Commitment** :-

وتعرفه كوباسا على انه نوع من التعاقد النفسي بين الفرد ونفسه يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وقراراته والآخرين من حوله (Kobasa,1979,p.6)، فالأفراد الملتزمين يدركون حجم التهديدات المحيطة بهم ويواجهونها، ويكونون علاقات ناجحة ويساعدون الآخرين ويحصلون على إسناد اجتماعي كبير (الظالمي، ٢٠١٢، ص٤٦).

كذلك قدمت فيبا (Wiebe,1991) مفهوم الالتزام على أساس انه تبني الفرد لقيم وأهداف محددة تجاه نشاطات الحياة المختلفة، وتحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ ، والأهداف ، والتعامل الايجابي مع الأحداث الشاقة لجعلها أحداثاً "هادفة ذات معنى (Weibe,1991,p.89)، فالالتزام يرتبط اشد الارتباط بالجانب الوقائي من قوة تحمل الشخصية.

كما إن للالتزام مظاهر مختلفة فهناك الالتزام الشخصي الذي يمثل الالتزام تجاه الذات وتجاه العمل، وهناك الالتزام الاجتماعي ، والالتزام الأخلاقي، والالتزام الديني، والالتزام القانوني (احمد، ٢٠٠٢، ص ٣٧).

## ٢- التحكم Control:-

ويشير إلى قدرة الفرد على ضبط سلوكه وانفعالاته وسيطرته على الأحداث البيئية من حوله، إذ يظهر الأفراد من ذوي التحكم العالي سيطرة أكبر على الأحداث الضاغطة فضلا عن تمتعهم بصحة نفسية وجسمية جيدة (Kobasa,1982,p.839-849)، ويتضمن التحكم القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل المتاحة وتفسير وتقدير الأحداث الضاغطة والمواجهة الفعالة لها والانجاز (مخيمر، ١٩٩٦، ص ٢٨٥). وقد بينت دراسة احمد (٢٠٠٢) إن هناك خمس صور رئيسة للتحكم هي:-

- \*- **التحكم المعرفي** : يختص التحكم المعرفي بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة، كالتفكير في الموقف وإدراكه وتفسيره بصورة منطقية وواقعية.
  - \*- **التحكم المعلوماتي** : وهو يختص بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف الضاغط، والبحث عن معلومات أخرى عن طبيعة هذا الموقف، محاولة منه للسيطرة عليه.
  - \*- **التحكم باتخاذ القرار**: ويعني طريقة التعامل مع الموقف الضاغط سواء بإنهائه أو بتجنبه أو بمحاولة التعايش معه.
  - \*- **التحكم السلوكي**: ويعني القدرة على التعامل مع الموقف بصورة عيانية وملموسة.
  - \*- **التحكم الاسترجاعي**: ويرتبط بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف، وتكوين انطباع محدد عنه طبقا " لهذه المعتقدات ( احمد، ٢٠٠٢، ص ٤٠-٤١).
- كما حدد فونتانا (Fontana,1989) ثلاث خطوات أساسية متتالية للتحكم هي :-

- أ- المبادأة ، إذ يبدأ الفرد في التعامل مع الموقف أو الحدث الضاغط باتخاذ قرار محدد اتجاهه، فإذا كان هذا القرار بهدف تغييره فإنه يمثل إتماماً لخطوة المبادأة.
- ب- الإدراك ( المعرفة بالموقف)، وتعني فهم الفرد للموقف الضاغط وتحديد مصادر الخطر والمعوقات التي تقف حائلاً دون التعامل معه، بجانب تحديد الفرد لقدراته ومصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية لهذا الموقف.
- ت- الفعل وهي الخطوة المتممة لعملية التحكم تجاه الأحداث الضاغطة ويعني أي فعل يصدر من الفرد تجاه الحدث سواء بمواجهته أو تجاهله (الهادي، ٢٠٠٩، ص ب ت).

### ٣-التحدي Challenge:-

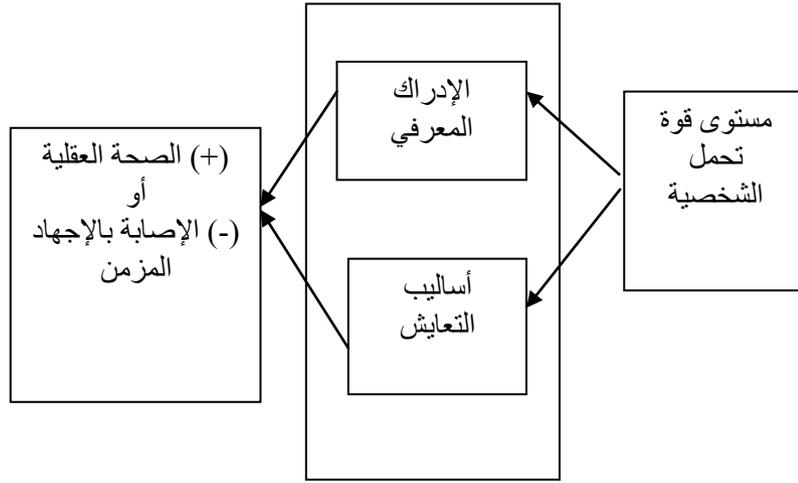
وهو يشير إلى ميل الأفراد إلى إدراك التغيرات التي تحدث في حياتهم على أنها حوافز أو فرص يمكن استغلالها لتحقيق النمو الذاتي (عبد العزيز، ٢٠١٠، ص ١٣)، وهي حالة طبيعية لازمة لنمو الفرد وتطوره وليست مسألة تهديد لأمنه، ولصحته النفسية (Funk, 1992, p.336).

لذلك تشير الأبحاث الحديثة إلى إن التحدي يعتمد على الإدراك المعرفي للمهمة ولبعض خصال الشخصية وسماتها كتقدير الذات والقدرة على التحكم في الموقف الضاغط وطبيعة هذا الموقف ومتطلباته (احمد، ٢٠٠٢، ص ٤٢).

### ٥- أنموذج فنك (Funk, 1992) المطور لنظرية (كوباسا):-

عرف فنك (Funk, 1992) قوة تحمل الشخصية على أنها سمة عامة في الشخصية تعمل التجارب البيئية المتنوعة على نموها وتطورها لدى الشخص منذ الطفولة (Funk, 1992, p.336)، وقد قدم أنموذجه المطور

لنظرية (كوباسا) وذلك بهدف بحث العلاقة بين قوة تحمل الشخصية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية أخرى، وقد أسفرت نتائج أبحاثه عن ارتباط مكوني الصلابة (الالتزام والتحكم) فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد، وذلك من خلال تخفيف الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعال وكما هو موضح في المخطط الآتي :-



مخطط (١)

شكل (١)

أنموذج فنك المطور لنظرية (كوباسا)

(Florian, etal, 1995, p.687-688)

وعلى وفق نظرية (كوباسا)، فإن الأفراد الذين لا يصابون بالاضطراب بسبب أحداث الحياة الضاغطة ويتمتعون بمستوى عالي من قوة تحمل الشخصية هم الذين لديهم :-

١- سيطرة حاسمه (Dessisional control) أو قابلية على اختيار البديل المناسب في السلوك لتجاوز تلك الضغوط .

٢- سيطرة معرفية (Cognitive control) تمكنهم من تفسير الحدث  
الضاغط مع ما موجود من بنى معرفية تساعدهم على تعطيل أو  
إلغاء تأثيرات ذلك الحدث.

٣- مهارات التعامل (Coping skills) وهي مهارات تمكنهم من اختيار  
الاستجابة الملائمة للضغط، وتكون عن طريق ما يمتلكون من  
دافعيه متميزة عبر المواقف كلها.

وبالمقابل نجد إن من تظهر عليهم أعراض المرض هم من لهم  
مستوى واطئ من الدافعية، فعندما تحدث تلك الضغوط فإنهم يفقدون  
كل وسيلة لمواجهتها (صالح، ٢٠٠٤، ص ٨٠).

من جانب آخر، فإن أكثر الضغوط التي يتعرض لها المرء مع  
عدم وجود الحلول المناسبة هي التي تؤدي إلى ضعف السيطرة أو  
تؤدي إلى فقدان السيطرة على الذات ومن ثم فقدان السيطرة على البيئة  
المحيطة، وقد لا يقف تأثير تلك الضغوط على ضعف أو فقدان  
السيطرة فحسب، بل قد يصاب المرء باليأس والقنوط في مواجهته لأي  
موقف يتعرض له، ويصبح لدى ذلك الكائن الحي "عجزاً" متعلماً أو  
مكتسباً" فهو لا يبدى أي حل لأي مشكلة تواجهه وذلك نظراً لفقدانه  
جميع الحلول المناسبة (إبراهيم ، ١٩٩٨ ، ص ١٦٩).

### ثانياً: مرونة الأنا Ego – Resilienc :-

على الرغم من تعدد الأطر النظرية التي فسرت مرونة الأنا ، إلا  
إن من أشهر النماذج النظرية التي درسته وأحاطت بحديثاته هي النماذج  
الآتية :

#### ١- أنموذج بلوك (Block, 1980):

يطرح هذا النموذج تفصيلاً نظرياً لمرونة الأنا، يعكس قدرة الذات  
على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها الفرد، فالأشخاص من ذوي  
المرونة العالية يظهرون القدرة الآتية:

أ- تحكم وسيطرة عالية على بيئاتهم.

ب- مهارات مميزة في علاقاتهم الاجتماعية وفي التعامل مع الآخرين ويرى بلوك (Block,1982) إن مرونة الأنا ترتبط بضبط الذات (Ego-Control)، وان كلاهما من التراكيب الأساسية المركزية في بناء الشخصية، فمن خلالها نستطيع فهم كل ما يتعلق بالدوافع والانفعالات المختلفة. فإذا كان ضبط الذات يتصل بأبعاد ما هو رادع و رافض لدوافعنا وانفعالاتنا وسلوكياتنا المختلفة، فان مرونة الأنا تتصل بأبعاد قدرتنا التكيفية وإمكانية هذه القدرة على إجراء التعديلات اللازمة في سلوكياتنا لمواجهة الأحداث والضغوط البيئية في حياتنا (Moss & Coompass,1988,p.56-59).

٢- أنموذج العوامل السبعة ل (فولن وفولن) (Wolin&wolin,1993):-

عرف هذا النموذج مرونة الأنا بأنها " السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية " ، ومن هذه السمات:

أ- الاستبصار : وهي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص وتشمل القدرة على التواصل البينشخصي فضلا عن معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسبا مع المواقف المختلفة مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين .

ب- الاستقلال: يمثل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ماله وما عليه، وان الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح: (لا) عندما يكون مناسبا أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلا" وبسيطا" في حالة مواجهة الحدث، وان الاتجاه الايجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضرا" دائما"، ويكون مرتبطا بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة الأحداث.

ت- **الإبداع** : ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر). وان الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتقبلوا تتالي الأحداث لديهم، ويمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها، كما يتضمن الإبداع القدرة على تسلية الفرد حتى قدوم شخص ما أو شيء ما ليقدم تلك التسلية لتحقيق الهدف المرجو منه (الخطيب، ٢٠٠٧، ص ب.ت).

ث- **روح الدعابة** : تعد روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، إذ تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعد سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة.

ج- **المبادأة**: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس، أي الإحساس بادراك النتائج الايجابية الصحيحة والسريعة.

ح- **تكوين العلاقات**: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات ايجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والاجتماعي والعقلي اليبينشخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

خ- **القيم الموجهة(الأخلاق)**: وتشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصا متمتعا بادراكات روحانية وخلقية في حياته العامه والخاصة (فحجان، ٢٠١٠، ص ٧٠).

وعلى وفق هذا الأنموذج النظري أشارت دراسة (الظالمي، ٢٠١٢) إلى إن مرونة الأنا تتعزز نتيجة العوامل الآتية:-

١- عوامل ذات دعم خارجي، ومصادر أخرى كالحصول على التعليم، وأنماط السلوك المنظم داخل المنزل، وبيئات المدرسة المستقرة، وبيئات الأسرة المستقرة، والمؤسسات الدينية.

٢- عوامل ذات دعم داخلي، وتشمل القوى الشخصية الداخلية، كالاستقلالية، والثقة، وتقدير الذات وتنظيمها، والإيمان بالله والأخلاق والمثل.

٣- المهارات الاجتماعية، كالاتصال والتفاعل مع الآخرين، و روح الفكاهة، والسيطرة على الاندفاع ( Wolin&wolin,2000,p.1 ) (الناصر، ٢٠٠٧، ص٥٢-٥٣).

فضلاً عن ذلك ، فقد أكد كوهن (Cohen) هذه السمات بإشارته إلى إن مرونة الأنا تتضمن مجموعة من العوامل والاستراتيجيات مثل:-

أ- التفكير العقلاني Rational Thinking .

ب- حل المشكلة Problem Solving .

ت- الفكاهة او الدعابة Homour .

ث- الرجوع إلى الدين Turning religion . (رضوان، ٢٠٠٨، ص٣٧).

إن أعمال هذه النظرية استمدت جذورها من الإرشاد الأسري والتي نشأت من خلال العمل الاجتماعي الميداني لمعرفة وتحديد إطار مرونة الأنا (الخطيب، ٢٠٠٧، ص ١٠٦).

أن السمات السبعة التي أشار إليها هذا الأنموذج لها علاقة بما جاءت به نظرية (اريكسون) التي أشارت إلى إن الشخصية المرنة ينمو لديها في مرحلة المراهقة ما يسمى بنمو الذات والشعور بذاتية الأنا التي يقابلها الارتباك، وهي عبارة عن مجموعة الحاجات النفسية الاجتماعية

لمرحلة المراهقة المتأخرة في سبع مجالات عامة : تنمية الكفاية، والتعامل مع العواطف، وتنمية الاستقلالية، وتبلور الذات، وتنمية العلاقات الشخصية المتبادلة، وتنمية الغرض، وتنمية التكامل ولكل منها عناصر فرعية أخرى أطلق عليها (الموجهات النمائية)، وذلك لان كل حاجة توجه الأخرى، وفي عبارة أخرى، فقد جعل حاجة تكوين الذات تنصدر الحاجات الثلاث الأولى، وعندما تتحقق تتوجه نحو تحقيق الحاجات الثلاث الأخرى (البيطار ، ١٩٨٧، ص١٢).

#### الدراسات السابقة :

تعددت الدراسات السابقة التي بحثت في قوة تحمل الشخصية بتعدد المتغيرات التي درست في إطار علاقتها الارتباطية بها، فقد توصلت دراسة الموسوي(٢٠٠٦) إلى إن هناك علاقة ايجابية بين الصلابة النفسية والعجز النفسي والتوقعات المستقبلية، في حين كانت العلاقة سلبية بين العجز النفسي وبين تقاؤل التوقعات المستقبلية (الموسوي،٢٠٠٦)، وقد أضافت دراسة فيبا(Wiebe,1991) إلى إن الأفراد من ذوي المستويات العالية في قوة تحمل الشخصية يعمدون إلى استخدام جملا ايجابية في التعبير عن ذواتهم وهم أكثر تحملا لمشاعر الإحباط التي يمرون بها (Wiebe,1991,p.90-99). إما دراسة خلف(٢٠١٢) فأنها فقد توصلت إلى إن طلبة الجامعة لديهم مستوى متوسط من التحمل النفسي، وهو يرتبط بعلاقات داله إحصائيا" مع مركز التحكم وفاعلية الذات، إذ إن جميع هذه المتغيرات تسهم بدلاله إحصائية في التنبؤ بضغوط ما بعد الأحداث الصدمية (خلف،٢٠١٢،ص٢٠٩).

وعن الدراسات التي بحثت في مرونة الأنا، توصلت دراسة الخطيب(٢٠٠٧) عن تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصارمة، إلى إن أفراد عينة البحث يتمتعون

بدرجة عالية من مرونة الأنا وكما أظهرتها العوامل التي تتوزع عليها مفردات المرونة النفسية (الخطيب، ٢٠٠٧). كما بينت دراسة قوته وآخرون (٢٠٠١) والتي بحثت في المرونة النفسية للأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي، إلى عدم وجود علاقة بين المرونة والتوافق النفسي خلال الأحداث العنيفة التي يتعرض لها الأطفال (قوته وآخرون، ٢٠٠١، ص ب.ت). أما دراسة فحجان (٢٠١٠) فقد توصلت إلى إن هناك علاقة قوية بين مرونة الأنا والتوافق المهني لدى معلمي التربية الخاصة، وبين مرونة الأنا والمسؤولية الاجتماعية، فكلما زادت مرونة الأنا زاد التوافق المهني و زادت المسؤولية الاجتماعية لدى معلمي التربية الخاصة (فحجان، ٢٠١٠).

#### منهج البحث وإجراءاته

##### أولاً: مجتمع البحث وعينته:-

حدد مجتمع البحث بطلبة جامعة بغداد ولجميع مراحل الدراسة الأولية (ذكورا، وإناثا) موزعين على (٢٤) كلية، منها (١٢) كلية علمية، و(١٢) كلية إنسانية، بواقع (١٤٣٧٩) طالب وطالبة ضمن الاختصاصات العلمية، و (٣٨٤٤٧) طالب وطالبة ضمن الاختصاصات الإنسانية.

أما عينة هذا البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية، إذ تم اختيار (٤٠٠) طالب وطالبة، بواقع (٢٠٠) طالب و(٢٠٠) طالبة من كلا التخصصين وكما هو موضح في جدول (١).

## جدول (١)

## توزيع أفراد عينة البحث التطبيقية بحسب التخصص والجنس

المجموع	الجنس		التخصص	الكلية	ت
	اناث	ذكور			
١٠٠	٥٠	٥٠	علمي	العلوم	١
١٠٠	٥٠	٥٠	علمي	التربية / ابن الهيثم	٢
١٠٠	٥٠	٥٠	إنساني	الأداب	٣
١٠٠	٥٠	٥٠	إنساني	اللغات	٤
٤٠٠	٢٠٠	٢٠٠	المجموع		

## ثانيا: أدوات البحث:-

## ١- مقياس قوة تحمل الشخصية :-

لغرض قياس قوة تحمل الشخصية فقد تبنى الباحث مقياس خلف (٢٠١٢) لقياس التحمل النفسي لدى طلبة الجامعة، إذ يتألف هذا المقياس من (٣١) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات (السيطرة - التحدي - والالتزام) ، وقد تم إيجاد الخصائص السايكومترية لهذا المقياس وهي :

أ- الصدق الظاهري :

وقد تحقق الصدق الظاهري لمقياس قوة تحمل الشخصية من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والإفادة من آرائهم بشأن صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس.

## ب- الثبات :

لإيجاد الثبات تم اعتماد جميع استمارات عينة البحث وتطبيق معادلة (ألفا) للاتساق الداخلي Alfa coefficient consistency وقد بلغ معامل الثبات لمقياس قوة تحمل الشخصية (٠,٨٨).

وقد أعطيت (٥) بدائل لكل فقرة من فقرات المقياس وهي (موافق تماما، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق تماما)، وكان ميزان التقدير يتدرج من (١-٥) للفقرات الايجابية و(٥-١) للفقرات السلبية.

لقد تم تبني هذا المقياس لأنه يعتمد على نفس النظرية التي تم تبنيها أيضا في هذا البحث وهي نظرية (كوباسا) لقوة تحمل الشخصية ولنفس مجالات المقياس المعتمدة في هذه النظرية.

## ٢- مقياس مرونة الأنا:

لبناء مقياس لقياس مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة، تم اتخاذ الخطوات الآتية:

أ- حددت مجالات مقياس مرونة الأنا بالاعتماد على نظرية (فولن وفولن) (Wolin&Wolin,1993) لمرونة الأنا وهذه المجالات هي :

- ١- الاستبصار ٢- الاستقلال ٣- الإبداع ٤- روح الدعابة ٥- المبادأة ٦- تكوين العلاقات ٧- القيم الموجهة.
- ب- تم صياغة (٣٥) فقرة موزعة على (٧) مجالات ولكل مجال (٥) فقرات، إذ تم وضع بدائل لكل فقرة هي (أوافق بشدة، أوافق، غير متأكد، أعارض، أعارض بشدة) وبميزان تقدير من (٥-١) للفقرة الايجابية ومن (١-٥) للفقرة السلبية .

وقد تم الاستفادة من المقاييس الآتية في جمع الفقرات وصياغتها:-

- \*- مقياس فحجان (٢٠١٠) لقياس مرونة لدى معلمي التربية الخاصة.
- \*- مقياس حسان (٢٠٠٩) لقياس مرونة الأنا لدى طالبات الجامعات الإسلامية بغزة .

ت- تم عرض الاستبانة بصورتها الأولية على مجموعة من الخبراء المختصين في القياس النفسي وفي علم النفس الشخصية، وقد اتفق جميع الخبراء على صلاحية فقرات الاستبانة لقياس ما وضعت لأجله.

ث- لإيجاد القوة التمييزية للفقرة، تم استخدام أسلوبين للتمييز وهما:-

١- أسلوب المجموعتين المتطرفتين Contrasted group method إذ تم اختيار نسبة إلى (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أعلى الدرجات وال (٢٧%) من الاستثمارات الحاصلة على أدنى الدرجات في المقياس، وبعد تحليل كل استثمار باستخدام معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، تبين إن جميع فقرات المقياس كانت داله ومميزة عند مستوى دلالة (٠،٠٥)، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية وبالغلة (١،٩٦) وكما هو موضح في الجدول (٢).

## جدول (٢)

القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس مرونة الأنا بطريقة المتطرفتين

القيمة التائية المحسوبة	ت	القيمة التائية المحسوبة	ت
١٢،٣٣	١٩	١٦،٢	١
١٥،٤٩	٢٠	١٤،٣٢	٢
١٩،٤٤	٢١	١٢،٢١	٣
١٣،٣١	٢٢	١٧،٣٣	٤
١٠،٣٥	٢٣	١٣،٨٥	٥
١٢،٣٥	٢٤	١٨،٥٣	٦
١٣،٨٩	٢٥	١١،٥٣	٧
١٤،٢٩	٢٦	١٤،٥٨	٨
١٢،٤٣	٢٧	١٠،٥٣	٩
١٣،٤٥	٢٨	١١،٢٠	١٠
١٤،٨٩	٢٩	٧،٩٣	١١
١٤،٤٤	٣٠	١٤،٣٢	١٢
١٢،٤٥	٣١	٨،٣٢	١٣
١٥،٨٩	٣٢	٩،٤٩	١٤
٩٣،٧	٣٣	١٧،٣٢	١٥
١٦،٨٩	٣٤	١٨،٣٩	١٦
١٨،٨١	٣٥	١٩،٤٤	١٧
		١٤،١٩	١٨

## ٢- الاتساق الداخلي للمقياس :-

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون Person correlation coefficient لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له، وقد تبين إن جميع معاملات الارتباط لجميع الفقرات كانت داله عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وكما هو موضح في الجدول (٣).

### جدول (٣)

الاتساق الداخلي لمقياس مرونة الأنا

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٣٩	١٩	٠,٢٣	١
٠,٤٠	٢٠	٠,٤٣	٢
٠,٤١	٢١	٠,٣٧	٣
٠,٢٩	٢٢	٠,٣٥	٤
٠,٤٥	٢٣	٠,٤١	٥
٠,٤٠	٢٤	٠,٣٣	٦
٠,٥١	٢٥	٠,٣٥	٧
٠,٣٥	٢٦	٠,٢٧	٨
٠,٣٧	٢٧	٠,٣٢	٩
٠,٤٦	٢٨	٠,٥١	١٠
٠,٤٥	٢٩	٠,٢٨	١١
٠,٣٨	٣٠	٠,٤٥	١٢
٠,٤١	٣١	٠,٢٩	١٣
٠,٥٣	٣٢	٠,٥٣	١٤
٠,٣٧	٣٣	٠,٣٩	١٥
٠,٣٢	٣٤	٠,٣٣	١٦
٠,٣٨	٣٥	٠,٤١	١٧
		٠,٣٣	١٨

**ج- صدق المقياس :-**

وقد تحقق من خلال المؤشرين الآتيين :-

\* الصدق الظاهري (Face validity) :-

وقد تحقق من خلال عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء الذين اجمعوا على صلاحية جميع فقراته.

\* صدق البناء (Construct validity):-

وقد تحقق بعد أن تم إيجاد القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس وكما هو موضح في جدول (٢) و(٣)، إذ تم التوصل إلى إن جميع فقرات المقياس داله ومميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

**ح- ثبات المقياس :-**

وقد تم إيجاده بالطريقتين الآتيتين:-

١- الاختبار - إعادة الاختبار : Test - R-Test

وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة ( ٠,٨٩ ) إذ تم إيجاد (معامل ارتباط بيرسون) بين درجات المستجيبين في التطبيق الأول ودرجاتهم بعد إعادة تطبيق المقياس عليهم بعد مرور (١٠) أيام من تاريخ التطبيق الأول .

٢- معامل الاتساق الداخلي: Internal consistency coffecient :-

إذ تم تطبيق معادلة (الفاكرونباخ) على جميع استمارات أفراد العينة، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٧٦) وبذلك تم التوصل إلى مقياس لقياس مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة تتوفر فيه جميع الخصائص السايكومترية المطلوبة (ملحق/١).

**نتائج البحث ومناقشتها**

**الهدف الأول :** وينص على "قياس قوة تحمل الشخصية لدى

طلبة الجامعة" :-

وللاجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس قوة تحمل الشخصية، والذي بلغ (١١٩،٤٢) درجة، وبانحراف معياري مقداره (٩،٤٤) وعند موازنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والذي بلغ (٩٣) درجة، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (٥٥،٩٧)، والقيمة التائية الجدولية كانت (١،٩٦)، وهذا يعني إن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) وكما هو موضح في الجدول (٤) .

#### جدول (٤)

الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي على مقياس قوة تحمل الشخصية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي للمقياس	العي نة
	الجدولية	المحسوبة				
٠،٠٥	١،٩٦	٥٥،٩٧	٩،٤٤	٩٣	١١٩،٤ ٢	٤٠ ٠

وتشير هذه النتيجة إلى إن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من قوة تحمل الشخصية، وبحسب نظرية (كوباسا) التي فسرت أساسيات التحمل النفسي لدى الفرد، فأن هذا المستوى قد عكس جميع أبعاد قوة تحمل الشخصية وهي (الالتزام، والسيطرة، والتحدي)، هذه الأبعاد التي تظهر قدرة الفرد على تحمله للضغوط والشدائد النفسية.

وقد اتفقت نتيجة هذا البحث مع نتائج دراسة (الحلو، ١٩٩٥) ودراسة (خلف، ٢٠١٠) ودراسة (Williams & Smith, 1992).

ويمكن تفسير هذه النتيجة على أساس إن طبيعة المجتمع العراقي وما يتمتع به ترابط اجتماعي ومشاركة وجدانية بين أفرادها وبكل مستويات العلاقات الاجتماعية الأسرية، والجامعية، والمهنية ... الخ

فان كل ذلك قد عمل على تفعيل قدراته في تحمل الضغوط النفسية التي تواجهه بل إنها تعمل ابعده من ذلك فتقيه من الانهيار والاستسلام لها. فضلا عن ذلك فإن أبعاد قوة تحمل الشخصية إنما تتطلب شخصية تتمتع بالذكاء الاجتماعي وبقدرة الذات على مواجهة، فبعد (السيطرة والتحدي، والالتزام) كلها من صفات الأفراد الذين يستفيدون من تجاربهم وخبراتهم التي تواجههم في حياتهم الاجتماعية، والدراسية، والمهنية، وقد انعكس ذلك على طلبة الجامعة وعلى قدراتهم في تحمل جميع الأزمات التي يتعرضون لها سواء كانت هذه الأزمات اجتماعية، أو أمنية، أو اقتصادية، أو دراسية،... الخ .

الهدف الثاني: وينص على "قياس مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة":-  
وللاجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس مرونة الأنا، والذي بلغ (١٦٥،١٩) درجة، وبانحراف معياري مقداره (١١،٣٤) درجة، وعند موازنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (١٠٥) درجة، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة، ظهر إن القيمة التائية المحسوبة قد بلغت (١٠٦،١٥) درجة، والقيمة التائية الجدولية كانت (١،٩٦)، وهذا يعني إن القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) وكما موضح في جدول (٦).

#### جدول (٦)

الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي

على مقياس مرونة الأنا

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي للمقياس	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١,٩٦	١٠٦,١٥	١١,٣٤	١٠٥	١٦٥,١٩	٤٠٠

وتشير هذه النتيجة إلى إن طلبة الجامعة يتمتعون بالمرونة النفسية، وان هذا المستوى الجيد من مرونة الأنا إنما يعكس مرونة الأبعاد التي أشارت إليها نظرية (فولن وفولن) والتي بينت إن أبعاد مرونة الأنا التي تتمثل ب(الاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، وتكوين العلاقات، والقيم الروحية)، إنما هي مؤشرات لمرونة الجانب العقلي- المعرفي، والجانب الوجداني الانفعالي، والجانب الاجتماعي لشخصية الفرد، إذ إن الشخص الذي يتمتع بمرونة هذه الجوانب إنما يكون مؤهلاً ل :-

- ١- تغيير طرائق تفكيره عندما يخفق في التعاطي مع مشكلات الحياة الاجتماعية أو الدراسية أو المهنية.
- ٢- تغيير أساليب حياته للتوافق والانسجام مع الآخرين.
- ٣- يفتح على تجارب الآخرين للاستفادة منها في مجالات الحياة المختلفة (Byrne & Billy,1994,p.15-22) .

وعلى وفق معطيات الواقع الذي يعيش فيه مجتمعنا، فإن طلبة الجامعة، وعلى الرغم من الظروف القاسية التي يعيشونها إلا أنهم كانوا قادرين على تجاوزها والتعامل معها بأساليب احتواء تتصف بالمرونة في التعامل مع الأزمات، وقد انعكس هذا عليهم في مواصفات التوافق النفسي والاجتماعي لكل الاحتمالات الطارئة التي يواجهونها سواء كان ذلك على صعيد حياتهم اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية أو حتى السنوية، وما تحمل هذه الاحتمالات الطارئة من أزمات سياسية، أو اقتصادية، أو أمنية، أو دراسية .... الخ.

وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Jhon,1995)، واختلفت مع دراسة (Margaret Beasley,2003).

الهدف الثالث : وينص على "تعرف الفروق في قوة تحمل الشخصية على وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) لدى طلبة الجامعة ":

وللاجابة عن هذا السؤال قام الباحث بالإجراءات الآتية :-

١- حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددهم (٢٠٠) طالب، إذ بلغ المتوسط الحسابي لهم (١١٧،٢٣) درجة وبانحراف معياري بلغ (٩،٠٤) درجة .

٢- حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث البالغ عددهن (٢٠٠) طالبة، إذ بلغ المتوسط الحسابي لهن (١١٦،٩٢) درجة وبانحراف معياري مقداره (٥،٣٣) درجة .

٣- تطبيق معادلة الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٠،٠٧٠) درجة ، والجدول (٥) يوضح ذلك.

#### جدول (٥)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفرق في قوة تحمل الشخصية على وفق متغير الجنس .

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية	
ذكور	٢٠٠	١١٧،٢٣	٩،٠٤	٤٩٨	المحسوبة	الجدولية
					٠،٠٧٠	١،٩٦
إناث	٢٠٠	١١٦،٩٢	٥،٣٣			

وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قوة تحمل الشخصية بين الذكور والإناث، ذلك إن الأزمات والضغوط النفسية التي تعرض لها المجتمع العراقي كانت بنفس الدرجة أو الشدة لكلا الجنسين، فحجم الضغوط النفسية التي تعرض لها الرجال لا يقل عن تلك التي تحملتها النساء سواء كانت هذه الضغوط مرتبطة بالأوضاع والأزمات الأمنية التي تهدد إحساسهم بالأمن النفسي إلى تلك

الضغوط المرتبطة بجوانب حياتهم الأسرية أو المعيشية أو التعليمية وغيرها.

فضلا عن ذلك فإن التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد في الأسرة العراقية أصبحت تسير في اتجاه إن الذكر والأنثى لهما مسؤولياتهما ودورهما في تحمل الصعاب والمحن، وإن الفتاة أصبحت مستعدة نفسيا لمواجهة كل المشكلات التي تتطلب منا إرادته قوية وتحدي أكبر يضمن لها سلامتها وسلامة الأسرة التي تنتمي إليها.

وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (خلف، ٢٠١٢) التي بينت إن الذكور أقوى درجة من الإناث في التحمل النفسي. الهدف الرابع: وينص على "تعرف الفروق في مرونة الأنا على وفق متغير الجنس: (ذكور، إناث) لدى طلبة الجامعة :-"

وللاجابة عن هذا السؤال قام الباحث بالإجراءات الآتية :

- ١- حساب المتوسط الحسابي لدى عينة الذكور البالغ عددهم (٢٠٠) طالب، إذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجاتهم (١٩٣،٣٣) درجة، وبانحراف معياري مقداره (٨،٤٥) درجة،
  - ٢- حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث البالغ عددهن (٢٠٠) طالبة، إذ بلغ المتوسط الحسابي (١٩٤،٢١) درجة، وبانحراف معياري مقداره (١٠،٣٣) درجة،
- تطبيق معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٥،٥١٤) درجة، والجدول (٧) يوضح ذلك.

#### جدول (٧)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفرق في مرونة الأنا على وفق متغير الجنس

النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	١٩٣،٣٣	٨،٤٥	٤٩٨	٥،٥١٤	١،٩٦	٠،٠٥
إناث	٢٠٠	١٩٤،٢١	١٠،٣٣				

وتشير هذه النتيجة، إلى إن مستوى مرونة الأنا عند الإناث هو أعلى من مستوى مرونة الأنا عند الذكور، أي إن طالبات الجامعة يتمتعن بمرونة نفسية أعلى مما يتمتع به طلاب الجامعة.

إن هذا الفرق يمكن تفسيره بالإشارة إلى ما جاءت به طروحات علم نفس الأنا Ego psychology ، والتي تظهر إن (مرونة الأنا) تحتاج إلى ظروف وبيئات اجتماعية تتيح للفرد خبرة التعامل والتعايش مع معطيات الواقع الذي يكون هذا الفرد جزءاً منه، وإذ إن الإناث في المجتمع العراقي قد تحملن مسؤولياتهن بل ومسؤوليات أسرهن بكل تفصيلاتها نتيجة الأوضاع التي مررن بها، فأن ذلك أدى إلى تدعيم نضجهن الاجتماعي والانفعالي، والى ازدياد قدراتهن العقلية في تجريب أكثر من حل والتفكير في أكثر من احتمال لمواجهة الظروف القاسية وحل المشكلات العالقة التي يتعرضن لها هن أو أسرهن، وكل ذلك أدى إلى ظهور هذه الفروق والتي كانت لصالح الإناث. وقد اختلفت نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (Margaret Beasley, 2003) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مرونة الأنا، واتفقت مع نتائج دراسة (Clark, 1995).

الهدف الخامس: وينص على "تعرف العلاقة بين قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا لدى طلبة الجامعة":-

وللإجابة عن هذا السؤال تم حساب (معامل ارتباط بيرسون) Person correlation لقياس العلاقة الارتباطية بين قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا لدى أفراد عينة هذا البحث البالغ عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة جامعية، وقد بلغ معامل الارتباط بين هذين المتغيرين (٠،٣٨)

وهو دال إحصائياً، وعند موازنته بمعيار مطلق عن طريق تربيع قيمة معامل الارتباط (٠,٣٨) والتي تساوي (٠,٧٦)، وهو معامل ارتباط قوي، فإنه يشير إلى وجود علاقة قوية داله وإيجابية بين قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا لدى طلبة الجامعة. إن هذه العلاقة القوية والإيجابية تشير إلى أن الزيادة المطردة في المتغير الأول ترافقها زيادة في المتغير الثاني، فكلما زادت قوة تحمل الشخصية زادت مرونة الأنا والعكس صحيح.

#### الاستنتاجات:-

على وفق نتائج هذا البحث، تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

- ١- يتمتع طلبة الجامعة بمستوى جيد من قوة تحمل الشخصية ومن مرونة الأنا، وهذا مؤشر قوي لدرجة جيدة من التوافق النفسي والاجتماعي في شخصية الطالب الجامعي العراقي.
- ٢- إن الذكور لا يختلفون عن الإناث في قوة تحمل الشخصية، بل إن الفروق كانت لصالح الإناث في مرونة الأنا، وهذا ينسجم مع حجم الدور الذي تؤديه المرأة العراقية، فالطالبة الجامعية تتحمل أعباء الحياة وتواجهها بدرجة عالية من الاستبصار، والمبادأة، وروح المرح..... الخ وكل ما يشكل عوامل مرونة الأنا.
- ٣- إن هناك علاقة قوية وموجبة بين قوة تحمل الشخصية اي التحمل النفسي وبين مرونة الأنا النفسية.

#### التوصيات والمقترحات:-

- ١- إجراء دراسات عن قوة تحمل الشخصية ومرونة الأنا على عينات أخرى من (الموظفين) وريبات البيوت والعمال الكسبة.

٢- فتح ورشات علاجية و وقائية نفسية ببرامج إرشادية لزيادة مرونة الأنا لدى الطالب الجامعي.

## المصادر والمراجع

- ١- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨) : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث : فهمه وأساليب علاجه ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت.
- ٢- احمد، جيهان حمزة (٢٠٠٢) : دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة.
- ٣- الأحمدى، انس (٢٠٠٩) : المرونة ، مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع، الرياض .
- ٤- البهاص، سيد احمد (٢٠٠٢) : النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية/ جامعة طنطا ، مجلد (١)، العدد (٣١)، ص ٣٨٤ - ٤١٤ .
- ٥- البيطار، ليلي (١٩٨٧) : مدى تحقيق جامعات الضفة الغربية لحاجات الطلبة النفسية الاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس.
- ٦- جابر، على صكر (٢٠٠٦) : أساليب معالجة المعلومات لذوي التحمل النفسي العالي - الواطئ ، وعلاقتها بالقدرة العقلية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- ٧- جابر، جابر عبد الحميد وكفافي، علاء الدين (١٩٨٨) : معجم علم النفس والطب النفسي ، دار النهضة العربية ، بيروت.
- ٨- حسان ، ولاء إسحاق (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج أُرشادي لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة.

- ٩- الحلو، بثينة منصور (١٩٩٥) : قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.
- ١٠- حلاوة، محمد ( ب،ت) : الطريق إلى المرونة النفسية ، مترجم ، قسم علم النفس ، كلية التربية، دمنهور/ الجامعة الإسكندرية.
- ١١- الحياي، صبري بروان وصباح، حسين صالح (ب.ت) : السيطرة وقوة الأنا لدى مدرسي المرحلة الإعدادية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ، العدد (٣٠)، كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جامعة الانبار.
- ١٢- الخطيب ، محمد جواد (٢٠٠٧) : الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، مؤتمر جودة التعليم الفلسطيني ، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ١٣- الخطيب ، محمد جواد محمود (٢٠٠٧) : تقييم عوامل المرونة لدى الشباب الفلسطيني في مواجهة الأحداث الصادمة ، مجلة الجامعة الإسلامية، مجلد (١٥) ، العدد (٢): ص١٠٥١-١٠٨٨.
- ١٤- رضوان، عبد الكريم محمد (٢٠٠٨) : فاعلية برنامج إرشادي تدريبي لخفض الضغوط النفسية وتحسين التوافق النفسي لدى مرضى السكري بمحافظة غزة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية ، جامعة عين شمس.
- ١٥- شلتز، دوان (١٩٨٣) : نظريات الشخصية : مطبعة جامعة بغداد ، العراق.
- ١٦- صالح، رشا فؤاد (٢٠٠٤) : اثر الضوضاء في الأداء والتحمل النفسي لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد.

- ١٧- الظالمي ، عماد كريم بريشاوي (٢٠١٢) : أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية / ابن الهيثم ، جامعة بغداد.
- ١٨- عباس، فيصل (١٩٨٧) : الشخصية في ضوء التحليل النفسي ، دار المسيرة، القاهرة، مصر.
- ١٩- عبد الخالق، احمد محمود (١٩٨٣) : الأبعاد الأساسية للشخصية ، الدار الجامعية للطباعة والتوزيع، بيروت.
- ٢٠- عبد العزيز، مفتاح محمد (٢٠١٠) : مقدمة في علم النفس الصحة (مفاهيم - نظريات - نماذج - دراسات)، دار وائل للنشر والتوزيع ، الأردن.
- ٢١- فحجان، سامي خليل (٢٠١٠) : التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ٢٢- قوته ، سمير وآخرون (٢٠٠١) : المرونة النفسية كمؤشر بين الأطفال الذين تعرضوا للعنف السياسي ، برنامج غزة للصحة النفسية ، غزة.
- ٢٣- مخيمر، عماد محمد (٢٠٠٦) : إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لطلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، مجلد (٦)، العدد (٤)، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة.
- ٢٤- منصور ، حازم علوان (٢٠٠٩) : قوة التحمل النفسي سلسلة محاضرات علم النفس الرياضي ، جامعة بغداد.
- . <http://www.iraq.acad.Org>

٢٥- الموسوي، أحلام لطيف علي طاهر (٢٠٠٦) : الصلابة النفسية والعجز النفسي وعلاقتها بالتوقعات المستقبلية لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.

٢٦- ناصر، إثمار شاكر مجيد (٢٠٠٧) : إعياء الحرب وعلاقته بقدرة الذات على المواجهة والإسناد الاجتماعي ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية للبنات/ جامعة بغداد.

٢٧- الهادي، مروة السيد علي (٢٠٠٩) : الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

28-Budner, S (1972) : **Intolerance of ambiguity as personality variable** , J. **personality** , vol . (30), No : (2).

29-Florian, V , Miku liner, M. & Taubman,O.(1995) : **Does hardiness contribute to mental health during a stress real life situation? The role of appraisal and coping**, J .

personality & social psychology,vol.(80), NO: (4), .

في الهادي، مروة السيد علي (٢٠٠٩) : الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

30-Funk , S.C (1992) : **hardiness : Areview of theory and research**, J . **health psychology**, vol .(11) , NO. (5) .

في الهادي ، مروة السيد علي (٢٠٠٩) : الأمن النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المراهقين ذوي الإعاقة السمعية ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الزقازيق.

31-Kobasa , S.(1979) : **Stressful life events personality , health , An inquiry in to Hardiness** .J. personality & social psychology , VOL . (42). NO. (1).

32-Kobasa , S.(1982) : **Hardiness & health . Prospective study. JO. Personality & social psychology** , vol . (45), NO.(1).

33-Mcmillan,James.H., & Others (1992) : "**A qualitative study of Resilient at risk students**" . Review of literature metropolition educational research consortium , Richmond, V.A: Jun.

في فحجان، سامي خليل (٢٠١٠) : التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة.

34-Moss , R & Schaefer, J . (1986) : **Coping with life crises** , press , new York.

35-Seligman , M. etal . (1995) **The optimistic child**. Boston : Houghton Mifflin.

في حسان ، ولاء إسحاق (٢٠٠٩) : فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، الجامعة الإسلامية ، غزة.

36-Wiebe , D. J . (1991) : **Hardiness & stress moderation : Atest of proposed mechanisms**, J . personality & social psychology , vol . (60) , NO. (1) .

## ملحق (١)

### مقياس مرونة الأنا لدى طلبة الجامعة بصورته النهائية

عزيزي الطالب...

عزيزتي الطالبة...

تحية طيبة ...

أمامك مجموعة من العبارات التي تتناول مواقفك واهتماماتك في مجال حياتك الدراسية والاجتماعية المختلفة ، يرجى التفضل بقراءة كل عبارة والنظر في مدى انطباقها عليك والإجابة على هذه العبارات بوضع علامة (√) أمام احد البدائل الموضوعه أمام كل عبارة، وتكون المعلومات محددة لأغراض البحث العلمي فقط ، و لا داعي لذكر الاسم :

مع الشكر والتقدير

الباحث:

الجنس :

ذكر :

أنثى :

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	غير متأكد	أعارض بشدة	أعارض
١	اخطط للأعمال التي أود القيام بها .					
٢	أغير قراراتي عندما تكون خاطئة .					
٣	أتخاذل عند شعوري بالفشل .					
٤	يسهل استقرازي من قبل الآخرين.					
٥	اظهر بوجه مبتسم على الدوام .					
٦	يقدر الآخرين أفكارى .					
٧	أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم.					

					أتمتع بروح المرح حتى في المواقف المحيطة .	٨
					اغضب لانتقاد الآخرين لي .	٩
					أتعايش مع مواقف الغاضبة بسهولة .	١٠
					أتأمل في القضايا التي تدور حولي .	١١
					تثيرني المواقف الجديدة.	١٢
					يحترم الآخرون وجهة نظري في الحياة .	١٣
					أجيد المزاح في مختلف المواقف.	١٤
					استطيع إثبات قدراتي عند الضرورة .	١٥
					أبادر لحل مشكلات الآخرين .	١٦
					يؤمن الآخرون أعمالتي .	١٧
					أتعاطف مع أزمات الآخرين .	١٨
					أتجاهل مشكلات الآخرين واحتياجاتهم .	١٩
					أسعى لتوطيد علاقتي الاجتماعية بالآخرين.	٢٠
					اشعر بسعادة اكبر عندما أكون لوحدي .	٢١
					أقيم مواطن الضعف في شخصيتي .	٢٢
					اعرف إمكانياتي وقدراتي.	٢٣
					أفضل النشاط الذي يتطلب التعاون مع الآخرين.	٢٤
					احصل على ود الآخرين بسهولة وبسرعة	٢٥
					أتسرع في الحكم على الأمور .	٢٦
					اعتمد على نفسي في كل المواقف .	٢٧
					استطيع التحكم بانفعالاتي .	٢٨
					احكم على الآخرين بموضوعية.	٢٩
					أسعى لتحقيق أهدافي .	٣٠
					أجد صعوبة في إقناع الآخرين بوجهة نظري.	٣١
					أحاول أن أكون مستقلا في شخصيتي .	٣٢
					يسهل علي كسب ثقة الآخرين.	٣٣
					استطيع تدبير أموري الشخصية.	٣٤
					اشعر بسعادة اكبر عندما اكونا لوحدي .	٣٥