

المرونة النفسية وعلاقتها بالإتزان الانفعالي لدى معلمي التربية البدنية بدولة الكويت

إعداد

د / منصور عبدالله فالح المطيري

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر المعلم همزة الوصل بين المعرفة والطلبة ، لذا يفترض ان يتصف بمستويات من الخصائص الايجابية علي رأسها الاتزان الانفعال الذي عد المنظم الاول لانفعالات الفرد والمحور الاساسي الذي يحافظ علي توازن الشخصية.

وقد اشار **رضوان جميل (٢٠٠٧م)** وقد جاء الاهتمام بالصحة النفسية وشخصية الفرد من خلال العمل عى تخفيف المشكلات السلوكية ، والتأكيد عى العوامل النفسية التي تساعد الفرد على التكيف في المواقف المختلفة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية ، من خلال امتلاك عامل المرونة النفسية ، والتي تظهر كأحد المتغيرات الهامة في الشخصية، من خلال القدرة على التعامل في المواقف الصعبة ، والمشكلات والضغوطات التي يواجهها الفرد ، وذلك بهدف تحقيق عملية التكيف في الحياة الاجتماعية والمعنية والأكاديمية ، فالمرونة قد تؤدي إلى زيادة الخبرة الإيجابية التي يمكن اعتبارها وسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية. (٦: ١٠)

ويري **اهرين ، سولي ، بيرز ، Ahern, Sole, & Byers (٢٠٠٦م)** ان المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع مرور الوقت مع الحياة المتغيرة أو المواقف الضاغطة ، والتي تمثل التكيف الناجح مع الظروف. (١٦: ٢)

وقد اتفق كلا من **ستالمان Stallman (٢٠١٠م)** ، **لونج Long (٢٠١١م)** ان عدم الاهتمام بالمرونة النفسية في مواجهة متطلبات الحياة في المؤسسات التعليمية المتعددة تؤثر سلبيا علي الصحة النفسية للأفراد بهذه المؤسسات سواء بالنسبة للطلاب أو المعلمين. (٢٥: ٢٣)

كما ذكرت الجمعية الأمريكية لعلم النفس أن هناك عوامل ترتبط بالمرونة النفسية مثل وضع خطط مرنة ، والثقة بالنفس ، ومهارات التواصل ، والقدرة على إدارة المشاعر ، والاندفاعات ، بالإضافة الي ما اشار اليه **جروتبرج Grotberg (٢٠٠٣م)** الي أن المرونة عنصر أساسي في قدرة الأفراد علي التواصل مع الحياة ومواجهة الصعاب. (٢٠: ٢٢)

ويؤكد **ويندنج Wending (٢٠١٢م)** ان المرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات ، وهذا يعني القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات ، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه ، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات. (٢٦: ٤١)

ويري **احمد ابو زيد (٢٠١٧م)** ان المرونة النفسية تمثل القدرة على مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة ، مع اكتساب خبرة كبيرة تمكن الفرد

من التعامل مع أحداث مماثلة بكفاءة وفاعلية ، ومن ثم العودة الى الوضع الطبيعي والسوي بعد التعرض لهذه الأحداث. (٢: ٣٣)

كما يشير يحي شقورة (٢٠١٢م) ان المرونة النفسية إلى القدرة على تطوير وزيادة الكفاءة عند مواجهة الأحداث والظروف الضاغطة والعقبات ، بالإضافة الى قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهة التحديات ، فالشخص غير المرن الذي لا يتقبل إدخال تغيرات في ظروفه ونمط حياته يصعب عليه التكيف ، ويتسم بالانخفاض في الثقة بالنفس وبالأخرين ، أما الشخص المرن فيستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينهما ، ومعنى ذلك أن توافق الفرد يكون أسهل كلما كان مرناً والعكس صحيح ، ويستطيع الفرد التكيف مع الحياة يجب أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته والإلمام بجوانبها ومعرفة سبل مواجهته واكتساب المهارات اللازمة للتعامل معها. (٢٠: ١٥)

واكد هاميل ، وسارة Hamill, K. Sarah (٢٠١٥م) وتعد الانفعالات جانباً هاماً من شخصية الفرد وهي تعبر عن التفاعل مع المثيرات المحيطة ببيئة الفرد في مجالات الحياة المختلفة ، ويجب علي الفرد ضبط تلك الانفعالات والتحكم فيها بما يتناسب مع كل موقف وبالحدة المناسبة له. (٢١: ١١٥)

ويوضح محمد بني يونس (٢٠١٢م) ان الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد علي ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم الاتساق وراء تأثير الاحداث الخارجية العابرة بحيث يصبح عرضة للتقلب السريع من حالة الي اخري. (١٢: ٤٥٩)

كما تعرفه فضيلة السبعلاوي (٢٠٠٨م) بأنه قدرة الفرد على مواجهة ظروف الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أم المفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين. (٨: ٥)

وتعرف احلام سمور (٢٠١٢م) ان الاتزان الانفعالي احد الابعاد الاساسية في الشخصية الذي يمتد من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي الي القطب السالب الذي يمثل العصابية ، يمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ ، الثابت ، المنضبط ، المتفائل ، الدقيق. (١: ٤)

ويشير ناصر الغداني (٢٠١٤م) أن الاتزان الانفعالي هي حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتصاحبها مجموعة من المظاهر الخارجية الجسمية غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال، التي قد تؤثر في سلوك الفرد مما قد يشعر باضطراب اتزانه، واختلال العلاقات في البيئة من حوله". (١٣: ٢٥)

ويرى كريم شريف ، طه القرجتاني (٢٠١١م) أن الاتزان الانفعالي إحدى السمات الأصلية الموجودة لدى البشر، والشخص المتزن انفعالياً هو الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل، وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفردته معهم. ويذكر عبد الخالق (١٩٩٤م) أن الاتزان الانفعالي للفرد يعد أساساً لكل توافق يحققه في مجالات الحياة المختلفة. (٩: ١٠)

ويذكر احمد عبد الخالق (١٩٩٤م) ويرتبط الاتزان الانفعالي بالمرونة النفسية والقدرة علي ضبط الذات ، فالشخص المرن نفسياً هو القادر علي التكيف والوصول الي المةائمة مع المواقف المختلفة ، وذلك نظرا لما لديه من سمات التوافق ومرونة الاستجابة وتعددها لديه وفقاً للمستجدات التي قد تواجهه ، بل واحتفاظه الدائم بهذه السمات. (٣: ١٢)

ومن خلال عمل الباحث كمعلم تربية بدنية بمدرسه شجاع بن الأسلم ثانويه بنين ، لاحظ ان معلمي التربية البدنية يتعرضون الي ضغوطا ومواقف تتطلب ان يتسم معلم التربية البدنية بكلا من المرونة النفسية التي تمكنه من ، الاتزان الانفعالي والتي تمكنه من مراجعة الصعوبات الخاصة بالعمل ، بالاضافة الي التحكم في اظهار الانفعالات والسيطرة علي عليها.

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على ما يلي:

- ١- الفروق بين المرونة النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية طبقا لاختلاف الجنس بدولة الكويت.
- ٢- الفروق بين المرونة النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية طبقا لسنوات الخبرة بدولة الكويت.
- ٣- الفروق بين الاتزان الانفعالي لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية طبقا لاختلاف الجنس بدولة الكويت.
- ٤- الفروق بين الاتزان الانفعالي لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية طبقا لسنوات الخبرة بدولة الكويت.
- ٥- العلاقة بين المرونة النفسية والاتزان الانفعالي .

تساؤلات البحث:

- ١- توجد فروق دالة احصائية في درجة المرونة النفسية بين معلمي ومعلمات التربية البدنية تبعاً لاختلاف الجنس؟
- ٢- توجد فروق دالة احصائية في درجة المرونة النفسية بين معلمي ومعلمات التربية البدنية تبعاً لسنوات الخبرة؟
- ٣- توجد فروق دالة احصائية في درجة الاتزان الانفعالي بين معلمي ومعلمات التربية البدنية تبعاً لاختلاف الجنس؟
- ٤- توجد فروق دالة احصائية في درجة الاتزان الانفعالي بين معلمي ومعلمات التربية البدنية تبعاً لسنوات الخبرة؟
- ٥- ماهي طبيعة العلاقة بين مقياس المرونة النفسية والاتزان الانفعالي؟

الدراسات السابقة :

دراسة **يحي شقورة (٢٠١٢م) (١٥)** بعنوان المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات ، الفلسطينية بمحافظة غزة. هدفت الدراسة الى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية ، التعرف على عن العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. بمغت عينة الدراسة (٦٠٠) طالبا ، واستخدم الباحث استبانة المرونة النفسية ، ومقياس الرضا عن ، واسفرت النتائج وجود مستوى فوق المتوسط من المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة ، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

دراسة **عبد العزيز مختار (٢٠٠٤م) (٧)** بعنوان مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية و الى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية كل من الجنس والتحصيل الدراسي ، استخدم الباحث مقياس المرونة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٨٧٤) طالبا وطالبة ، وكانت أهم النتائج التي توصل إليها أن طلاب المرحلة الإعدادية يتمتعون بمستوى متوسط من المرونة النفسية وأن الذكور أكثر مرونة من الإناث.

دراسة **فريبورج وآخرون Friborg & et al. (٢٠٠٤م) (١٩)** التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة والشخصية والذكاء ، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) شخصا من المتقدمين للالتحاق بالكلية العسكرية (٤٠٣) ذكورا ، (٤٧) إناثا ، واشتملت أدوات الدراسة على العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لإنفج Engvik. (١٩٩٧م) ، ومقياس المرونة لفريبورج (٢٠٠٤م) Friborg, 2004 ومقياس الذكاء الاجتماعي لسيلفيرا وآخرون (٢٠٠١م) Silvera & et al. ، وبطارية اختبارات الذكاء المعرفي للكلديات العسكرية توصلت الدراسة إلى وجود ثلاثة عوامل شخصية

مرتبطة بالمرونة والذكاء الاجتماعي في حين كانت العلاقة بين المرونة والذكاء المعرفي سلبية في بعض الاختبارات وضعيفة في بعضها الآخر مما يشير إلى مشكلات أي استخدام الذكاء المعرفي مؤشراً للمرونة وأعطى الفروق بين الجنسين كانت ضعيفة وغير دالة إحصائياً.

دراسة كامبل **Campbell, (٢٠٠٦م)** (١٨) والتي بدفت على التعرف على المرونة الإيجابية لدى الشباب الجامعي وأجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة سان دييغو وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط سلبية بين المرونة الإيجابية والعصابية ، وعلاقة ارتباطية موجبة بين المرونة الإيجابية وكل من الانفتاح على الحياة والوعي ، ووجود ارتباط موجب بين أسلوب المواجهة بالتحدي والمرونة.

أما دراسة **أهانجر, Ahangar, (٢٠١٠م)** (١٧) هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المرونة وكل من أنماط الشخصية والأساليب المعرفية وأساليب اتخاذ القرار لدى طلبة الإدارة وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً ، وترواحت أعمارهم من (٢٠-٢٤) سنة ، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة ، ومقياس اتخاذ القرار ، ومؤشر الشخصية ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة قوية وتأثير كبير لنمط الشخصية والأساليب المعرفية وأساليب اتخاذ القرار على المرونة وأن اعتماد طلبة الإدارة على التفكير المنطقي جعلهم أفضل مرونة من هؤلاء الذعن يعتمدون على الانفعالات والمشاعر كما أظهرت الطلبة مرتفعي المرونة قدرة كبيرة على حل المشكلات التي تعتمد على التفكير خطوة خطوة ثم وضع الخطط الشاملة لمعالجة المشكلة كما أظهر الطلبة الذين يتمتعون بالتردد في أساليب اتخاذ القرار مستويات منخفضة من مهارات المرونة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة وإجراءات البحث ومناسبته لتحقيق أهدافه.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من معلمي ومعلمات التربية البدنية بدولة الكويت للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨م والجدول رقم (١) يوضح ذلك.

جدول (١)
توصيف عينة البحث

م	المتغيرات	العدد
	العينة الكلية	(١٠٥) معلم ومعلمة
	العينة الاستطلاعية	(٣٠) معلم ومعلمة
	العينة الأساسية	النوع
		العدد
		ذكور ٤٠
		إناث ٣٥
	مجموع العينة الأساسية	٧٥

معايير اختيار العينة:

- أن تكون معلم للمرحلة الثانوية بالمدارس الكويتية.
- أن تكون سنوات الخبرة التدريسية من (٥-١٠) سنوات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً : مقياس الاتزان الانفعالي.

قام الباحث بتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي اعداد احلام نعيم سمور (٢٠١٢م) وهو يشتمل على ويتضمن المقياس (٣٩) عبارة ، يجيب المختبر من خلال ثلاث بدائل (لا-الي حتما-نعم) ، ويحتوي علي مجموعة من العبارات الايجابية وهي (٦، ٨، ٩، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٣، ٢٤، ٢٨، ٢٩، ٣٢، ٣٤، ٣٩) ، والعبارات السلبية وهي (١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٧، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٣٠، ٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨).

ثانياً : مقياس المرونة النفسية.

قام الباحث بتطبيق مقياس المرونة النفسية اعداد كونر وديفنسون (٢٠٠٣م) **Conner & Davidson Resilience Scale** ، ترجمة الباحث ، وستضمن المقياس (٢٥) عبارة جميعها عبارات ايجابية ، يجيب المختبر علي المقياس من خلال ميزان خماسي التقدير (ليكرت) (خماسي) (لا تنطبق عليك - تنطبق عليك - قليلا تنطبق - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق كثيرا - تنطبق تماماً).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على (٣٠) من معلمي ومعلمات التربية البدنية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية ، وذلك بغرض تحقيق الاتي:

- التأكد من مناسبة العبارات لعينة البحث من حيث السهولة والصعوبة.

- اكتشاف الصعوبات التي يحتمل أن تحدث أثناء التطبيق.
- تدريب المساعدين على ادارة وتنظيم التطبيق.
- التعرف على الاستخدام الأمثل للمقياس وتسجيل البيانات.
- ايجاد المعاملات العلمية (الصدق – الثبات).

المعاملات العلمية:

قام الباحث بتطبيق مقياس المرونة النفسية اعداد كونر وديفنسون (٢٠٠٣م) **Conner & Davidson Resilience Scale** ، مقياس الاتزان الانفعالي اعداد احلام نعيم سمور (٢٠١٢م) ، وذلك لاجراء المعاملات العلمية للمقياسين علي النحو التالي:

اولا : المعاملات العلمية لمقياس المرونة النفسية.

أ- معامل الصدق لمقياس المرونة النفسية.

استخدم الباحث صدق الاتساق الداخلي بالتطبيق على (٣٠) من معلمي ومعلمات التربية البدنية ، وإيجاد معاملات الارتباط بين درجاتهم في كل عبارة مع المجموع الكلي للمقياس الخاص بها وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس المرونة النفسية

(ن=٣٠)

رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط
١	٠.٥٧٢	٨	٠.٦٥٠	١٥	٠.٦١١	٢٢	٠.٩٦٠
٢	٠.٥٩٢	٩	٠.٧١١	١٦	٠.٥٩٩	٢٣	٠.٦٥١
٣	٠.٥٢٧	١٠	٠.٦٧٣	١٧	٠.٦١٠	٢٤	٠.٦٢٣
٤	٠.٦٤٣	١١	٠.٦٩٢	١٨	٠.٦٢١	٢٥	٠.٦٢٠
٥	٠.٦٣٣	١٢	٠.٦٥٥	١٩			
٦	٠.٨٥١	١٣	٠.٦٨٥	٢٠			
٧	٠.٧٢٣	١٤	٠.٦٦٦	٢١			

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٢) أن عبارات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يدل علي صدق المقياس.

ب- معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية.

قام الباحث باستخدام معامل الفاكرونباخ لحساب معامل الثبات لمقياس المرونة النفسية ، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس المرونة النفسية

(ن=٣٠)

مقياس المرونة النفسية	معامل الفا كرونباخ
الدرجة الكلية	٠.٧٩

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٦٠

يتضح من الجدول (٣) أن معامل الثبات الفا كرونباخ قد بلغ (٠.٨٩) لمجموع المقياس ، مما يدل على ثبات المقياس.

ثانيا : المعاملات العلمية لمقياس الاتزان الانفعالي.

أ- معامل الصدق لمقياس الاتزان الانفعالي.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي لمقياس الاتزان الانفعالي

(ن=٣٠)

رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط	رقم العبارة	قيمة الارتباط
١	٠.٨٩٠	١١	٠.٧٨٨	٢١	٠.٧٩٠	٣١	٠.٨٥٤
٢	٠.٨٥٣	١٢	٠.٧٥٥	٢٢	٠.٨١١	٣٢	٠.٨٥٣
٣	٠.٨٤٤	١٣	٠.٦٨٥	٢٣	٠.٨٢١	٣٣	٠.٨٨٥
٤	٠.٨١١	١٤	٠.٨٤٣	٢٤	٠.٨٣٢	٣٤	٠.٧٧٩
٥	٠.٧٩٩	١٥	٠.٨٢٣	٢٥	٠.٨٤١	٣٥	٠.٧٧١
٦	٠.٨٩٢	١٦	٠.٧٥١	٢٦	٠.٧٦٣	٣٦	٠.٦٩٩
٧	٠.٧٦٩	١٧	٠.٧٨١	٢٧	٠.٧٦٥	٣٧	٠.٦٨٧
٨	٠.٧٣٨	١٨	٠.٨٤٥	٢٨	٠.٧٥٢	٣٨	٠.٧٤٣
٩	٠.٩١١	١٩	٠.٦٥٥	٢٩	٠.٧٤٤	٣٩	٠.٧٨٢
١٠	٠.٨٥٤	٢٠	٠.٧٥١	٣٠			

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٧٥٥

يتضح من جدول (٤) أن عبارات الاختبار كانت ارتباطات درجاتها بالدرجة الكلية للاختبار ذات دلالة معنوية عند مستوى ٠.٠٥ ، مما يدل على صدق المقياس.

ب- معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي.

قام الباحث باستخدام معامل الفاكرونباخ لحساب معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي ، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي

مقياس الاتزان الانفعالي	
معامل الفا كرونباخ	الدرجة الكلية
٠.٨٩	

(ن=٣٠)

قيمة (ر) الجدولية عند ٠.٠٥ = ٠.٤٦٠.

يتضح من الجدول (٥) أن معامل الثبات الفا كرونباخ قد بلغ (٠.٨٩) لمجموع المقياس ، مما يدل على ثبات المقياس.

خطوات تنفيذ البحث:

بعد التحقق من صدق وثبات مقياس المرونة النفسية ، الاتزان الانفعالي قام الباحث بإجراء الاتي:

١. قام الباحث بإلقاء نبذة عن البحث وهدفه والمقياس (محاورة – عباراته)، واعطاء التعليمات الخاصة بالإجابة على عبارات المقياس والرد على جميع الأسئلة واستفسارات للعينة.

٢. تم تطبيق البحث في الفترة من ٢٢ - ٣٠/١١/٢٠١٨م.

٣. تصحيح المقياسين وتفرغ البيانات ومعالجتها احصائيا.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط - الانحراف المعياري
- اختبار T - معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت"
لدرجات مقياس المرونة النفسية تبعا لنوع الجنس (ذكور – اناث)
(ن=٧٥)

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
ذكور	٤٠	٣.٨١	١.٤٥	٠.٨٧٦	غير دال
اناث	٣٥	٣.٦٩	١.٢٩		

قيمة (ت) عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٢٩٦
يتضح من جدول (٦) انه لا توجد فروق دالة احصائية بين درجات مقياس المرونة النفسية لدي عينة البحث تبعا للجنس (ذكور – اناث).

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدرجات مقياس المرونة النفسية تبعا لسنوات الخبرة

(ن=٧٥)

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
اكثر من ١٠ سنوات	٤٠	٤.٣٩	١.٣٠	٤.٧٧١	دال
اقل من ١٠ سنوات	٣٥	٣.٢١	١.١٧		

قيمة (ت) عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٢٩٦
يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائية بين درجات مقياس المرونة النفسية لدي عينة البحث تبعا لسنوات الخبرة لصالح (الخبرة اكثر من ١٠ سنوات).

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدرجات مقياس الاتزان الانفعالي تبعا لنوع الجنس (ذكور – اناث)

(ن=٧٥)

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
ذكور	٤٠	٧٥.٣٦	١٢.٣٦	١.٣٦٩	غير دال
اناث	٣٥	٧١.١٧	١١.١٧		

قيمة (ت) عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٢٩٦
يتضح من جدول (٨) انه لا توجد فروق دالة احصائية بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي لدي عينة البحث تبعا للجنس (ذكور – اناث).

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدرجات
مقياس الاتزان الانفعالي تبعا لسنوات الخبرة

(ن=٧٥)

المجموعات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
اكثر من ١٠ سنوات	٤٠	٧٢.٢٥	٧.٣٣	٦.٨٧ *	دال
اقل من ١٠ سنوات	٣٥	٦١.٤٤	٦.٦٤		

قيمة (ت) عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ١.٢٩٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائية بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي
لدي عينة البحث تبعا لسنوات الخبرة لصالح (الخبرة اكثر من ١٠ سنوات).

جدول (١٠)

معامل الارتباط بين المرونة النفسية والاتزان النفسي

(ن=٧٥)

المقياس	مقياس المرونة النفسية
مقياس الاتزان الانفعالي	٠.٧٩٧

قيمة ر الجدولية عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥) = ٠.٢٧

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقات ارتباطية دالة احصائية بين كلا المرونة النفسية
والاتزان الانفعالي.

ثانيا: مناقشة النتائج:

مناقشة التساؤل الاول الذي ينص علي "توجد فروق دالة احصائية في درجة المرونة
النفسية بين معلمي ومعلمات التربية البدنية تبعا لاختلاف الجنس".
يتضح من جدول (٦) انه لا توجد فروق دالة احصائية بين درجات مقياس المرونة
النفسية لدي عينة البحث تبعا للجنس (ذكور - اناث).

ويري الباحث انه في العصر الراهن يتعرض كلا من المعلمين الجنسين (الذكور والاناث)
لنفس الضغوط المهنية التي يتوجب عليهم مواجهتها بنفس القدر ، والتحلي ببالمرونة
النفسية حتي يمكن المحافظة علي الصحة النفسية لهم ، فكلما زاد تفاعل المعلمين مع
المجتمع المحيط يصبحون اكثر عرضة للمثيرات المختلفة سواء كانوا ذكورا أو اناثا.

ويري اهرين ، سولي ، بيرز ، Ahern, Sole, & Byers (٢٠٠٦م) ان المرونة النفسية هي القدرة على التكيف مع مرور الوقت مع الحياة المتغيرة أو المواقف الضاغطة ، والتي تمثل التكيف الناجح مع الظروف. (١٦ : ٢)

وقد اتفق كلا من ستالمان Stallman (٢٠١٠م) ، لونج Long (٢٠١١م) ان عدم الاهتمام بالمرونة النفسية في مواجهة متطلبات الحياة في المؤسسات التعليمية المتعددة تؤثر سلبا علي الصحة النفسية للأفراد بهذه المؤسسات سواء بالنسبة للطلاب أو المعلمين. (٢٥ : ٣) (٢٣ : ٥)

مناقشة التساؤل الثاني الذي ينص علي "توجد فروق دالة احصائيا في درجة المرونة النفسية بين معلمي ومعلمات التربية البدنية تبعا لسنوات الخبرة". يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائيا بين درجات مقياس المرونة النفسية لدي عينة البحث تبعا لسنوات الخبرة لصالح (الخبرة اكثر من ١٠ سنوات. ويري الباحث ان المرونة النفسية ترتبط بالمشاعر الايجابية والخبرة ، بالاضافة الي المواقف التي يتعرض لها في جميع مجالات حياته ، ومن خلال سنوات الخبرة الاكثر يتعرض المعلم الي مجموعة كبيرة من المواقف والمشكلات والتي تشكل خبرة عملية لدي المعلمين وفي حالة تكرار هذه المواقف والمشكلات فإنه يستطيع استدعاء الخبرة السابقة في مواجهتها ، وبالتالي يكون اكثر مرونة في مواجهة المواقف والمهام والمشكلات المتنوعة.

ويؤكد ويندنج Wending (٢٠١٢م) ان المرونة النفسية عملية ديناميكية يبرز الفرد من خلالها السلوكيات الإيجابية التكيفية في أثناء مواجهته للمصاعب والمشكلات والصدمات ، وهذا يعني القدرة على الصمود والمقاومة أمام الصدمات ، والمشكلات، والأحداث السلبية دون انكسار أو تشوه ، أو النزوع إلى استعادة أو استرداد العافية أو التوافق بسهولة بعد التعرض للصدمات أو حدوث التغييرات. (٢٦ : ٤١)

ويري احمد ابو زيد (٢٠١٧م) ان المرونة النفسية تمثل القدرة على مواجهة الشدائد والصدمات والتهديدات والأحداث الضاغطة ، مع اكتساب خبرة كبيرة تمكن الفرد من التعامل مع أحداث مماثلة بكفاءة وفاعلية ، ومن ثم العودة الى الوضع الطبيعي والسوي بعد التعرض لهذه الأحداث. (٢ : ٣٣)

مناقشة التساؤل الثالث الذي ينص علي "توجد فروق دالة احصائيا في درجة الاتزان الانفعالي بين معلمي ومعلمات التربية البدنية تبعا لاختلاف الجنس". يتضح من جدول (٨) انه لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي لدي عينة البحث تبعا للجنس (ذكور – اناث).

ويرى الباحث ان المرونة النفسية ترتبط بالمشاعر الايجابية والخبرة ، بالاضافة الي المواقف التي يتعرض لها في جميع مجالات حياته ، ومن خلال سنوات الخبرة الاكثر يتعرض المعلم الي مجموعة كبيرة من المواقف والمشكلات والتي تشكل خبرة عملية لدي المعلمين وفي حالة تكرار هذه المواقف والمشكلات فإنه يستطيع استدعاء الخبرة السابقة في مواجهتها ، وبالتالي يكون اكثر اتزاناً وتحكماً في الانفعالات اثناء مواجهة المهام والمشكلات المتنوعة.

واكد هاميل ، وسارة Hamill, K. Sarah (٢٠١٥م) وتعد الانفعالات جانباً هاماً من شخصية الفرد وهي تعبر عن التفاعل مع المثيرات المحيطة ببيئة الفرد في مجالات الحياة المختلفة ، ويجب علي الفرد ضبط تلك الانفعالات والتحكم فيها بما يتناسب مع كل موقف وبالحدة المناسبة له. (٢١ : ١١٥)

ويوضح محمد بني يونس (٢٠١٢م) ان الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد علي ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم الاتساق وراء تأثير الاحداث الخارجية العابرة بحيث يصبح عرضة للتقلب السريع من حالة الي اخري. (١٢ : ٤٥٩)

مناقشة التساؤل الرابع الذي ينص علي توجد فروق دالة احصائية في درجة الاتزان الانفعالي بين معلمي ومعلمات التربية البدنية تبعاً لسنوات الخبرة. يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائية بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي لدي عينة البحث تبعاً لسنوات الخبرة لصالح (الخبرة اكثر من ١٠ سنوات).

ويرى الباحث انه في العصر الراهن يتعرض كلا من المعلمين الجنسين (الذكور والاناث) لنفس الضغوط المهنية التي يتوجب عليهم مواجهتها بنفس القدر ، والتخلي بالاتزان الانفعال للتحكم في الانفعالات الخاصة بهم ، فهم قدوة للطلاب ويحترمون هذه المكانة ويحاولون المحافظة عليها امام طلابهم.

وتعرف احلام سمور (٢٠١٢م) ان الاتزان الانفعالي احد الابعاد الاساسية في الشخصية الذي يمتد من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي الي القطب السالب الذي يمثل العصبية ، يمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ ، الثابت ، المنضبط ، المتفائل ، الدقيق. (١ : ٤)

ويشير ناصر الغداني (٢٠١٤م) الى ان الاتزان الانفعالي هي حالة نفسية تؤثر في سلوك الفرد وتصابها مجموعة من المظاهر الخارجية الجسمية غالباً ما تعبر عن نوع الانفعال، التي قد تؤثر في سلوك الفرد مما قد يشعر باضطراب اتزانه، واختلال العلاقات في البيئة من حوله". (١٣ : ٢٥)

ويرى كريم شريف ، طه القرجاني (٢٠١١م) أن الاتزان الانفعالي إحدى السمات الأصلية الموجودة لدى البشر، والشخص المتزن انفعالياً هو الذي يتصف

بالشجاعة في مواجهة المستقبل، وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة وال ضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرده معهم. ويذكر **عبد الخالق (١٩٩٤م)** ان الاتزان الانفعالي للفرد يعد اساسا لكل توافق يحققه في مجالات الحياة المختلفة. (٩: ١٠)

مناقشة التساؤل الخامس الذي ينص علي "ماهي طبيعة العلاقة بين المرونة النفسية والاتزان الانفعالي".

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقات ارتباطية دالة احصائيا بين كلا المرونة النفسية والاتزان الانفعالي.

ويري الباحث ان العلاقة بين الاتزان الانفعالي والمرونة النفسية هي علاقة طردية فكلما زاد مستوي المرونة النفسية كلما اصبح الفرد اكثر اتزانا من الناحية الانفعالية ، بالإضافة الى قدرة الفرد على إظهار السلوك الإيجابي التكيفي خلال مواجهة التحديات ، فالمعلم غير المرن الذي لا يتقبل إدخال تغيرات في ظروفه ونمط حياته يصعب عليه التكيف ، ويتسم بالانخفاض في الثقة بالنفس وبالآخرين ، أما المعلم المرن فيستجيب للبيئة الجديدة استجابة ملائمة تحقق التكيف بينهما.

ويذكر **احمد عبد الخالق (١٩٩٤م)** ويرتبط الاتزان الانفعالي بالمرونة النفسية والقدرة علي ضبط الذات ، فالشخص المرن نفسيا هو القادر علي التكيف والوصول الي الملائمة مع المواقف المختلفة ، وذلك نظرا لما لديه من سمات التوافق ومرونة الاستجابة وتعدد لها لديه وفقا للمستجدات التي قد تواجهه ، بل واحتفاظه الدائم بهذه السمات. (٣: ١٢)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من **يحي شقورة (٢٠١٢م)** ، **عبد العزيز مختار (٢٠٠٤م)** (٧) **فريبورج وآخرون Friborg & et al. (٢٠٠٤م)** (١٩) **كامبل**

Campbell (٢٠٠٦م) (١٨) والتي القت الضوء علي اهمية المرونة النفسية علي التحكم في الانفعالات النفسية ، وتطوير قدرة الفرد علي مواجهة مهام ومواقف ومشكلات مجالات الحياة المختلفة.

الاستخلاصات والتوصيات:

أولا- الاستخلاصات:

- ١- لا توجد فروق دالة احصائيا بين درجات مقياس المرونة النفسية لدي عينة البحث تبعا للجنس (ذكور – اناث).
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين درجات مقياس المرونة النفسية لدي عينة البحث تبعا لسنوات الخبرة لصالح (الخبرة اكثر من ١٠ سنوات).

- ٣- لا توجد فروق دالة احصائية بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي لدي عينة البحث تبعا للجنس (ذكور – اناث).
- ٤- توجد فروق دالة احصائية بين درجات مقياس الاتزان الانفعالي لدي عينة البحث تبعا لسنوات الخبرة لصالح (الخبرة اكثر من ١٠ سنوات).
- ٥- يتضح من جدول (١٠) توجد علاقات ارتباطية دالة احصائية بين كلا المرونة النفسية والاتزان النفسي.

ثانيا- التوصيات:

- ١- الاهتمام بتقديم برامج توعية لتحسين المرونة النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية بدولة الكويت.
- ٢- الاهتمام بالتوعية النفسية من خلال تقديم ورش عمل للمحافظة علي الاتزان الانفعالي للمحافظة علي الصحة النفسية لدي معلمي ومعلمات التربية البدنية بدولة الكويت.

قائمة المراجع:

أولا – المراجع العربية:

- ١- احلام سمور (٢٠١٢): المسايرة والمغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الاسلامية.
- ٢- احمد ابو زيد (٢٠١٧م): فاعمية برنامج ارشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة، مركز المعومات التربوية والنفسية والبيئية بكمية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد (٢)، العدد (٧٥)، مصر.
- ٣- احمد عبد الخالق (١٩٩٤): محاضرات في علم النفس العام . دار المعرفة الجامعية.
- ٤- احمد عبد الاخالق (٢٠١٥): أصول اللحة النفسية . الإسكندرية دار المعرفة الجامعية.
- ٥- الجمعية الامريكية للطب النفسي (٢٠١٣): الطريق الي المرونة النفسية ، ترجمة محمد السعيد أبوحاةوة.
- ٦- رضوان سامر جميل(٢٠٠٧): اللحة النفسية ، عمان دار المسيرة للنشر.
- ٧- عبد العزيز مختار (٢٠٠٤): مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعادية وعلاقتها بالجنس والتحصيل، مجلة التربية ، العدد ٦١ ، الامارات.
- ٨- فضيلة السبعواوي (٢٠٠٨): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات التي تعرضت أسرهم حالات التنفيس والاعتقال، مجلة التربية والعلم، العراق، مج ١٥، ٣٤، ص ص ٢٦٧.
- ٩- كريم شريف ، طه صابر القرجستاني (٢٠١١): النمو الأخلاقي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين المحرومين وغير المحرومين من الوالدين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، بغداد، العدد ٨٩ ، ص ص ١١٨ - ١٨٨
- ١٠- لمياء قيس سعدوس (٢٠١٢): المرونة النفسية وعافيتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية للعلوم الإنسانية. جامعة ديالا.
- ١١- محمد بني يونس (٢٠٠٥): علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات لدى طلبة الجامعة، مجلة النجاح للأبحاث، مج ١٩، ع ٣، ص ص ٩٢٥- ٩٥٢.

- ١٢- محمد بني يونس (٢٠١٢): سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ١٣- ناصر الغداني (٢٠١٤): أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى الأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة نزوي.
- ١٤- هبة سامي إبراهيم (٢٠٠٩): المرونة الإعجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية جامعة عين شمس.
- ١٥- يحيى شقورة (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات، غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الأزهر غزة.

ثانيا – المراجع الأجنبية:

- 16- **Ahern R. Nancy (2007):** Resiliency in Adolescent College Students. College of Health and Public Affairs at the University of Central Florida Orlando.
- 17- **Ahangar Reza Gharoie (2010):** A study of resilience in relation to personality, cognitive styles and decision-making style of management Students. *Africa Journal of Business Management*. 4(6), 953-961.
- 18- Campbell, Laura, Cohen, L. Sharon, & Stein, B. Mueeay (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Journal of Behavior Research and Therapy*.44, 585 -599.
- 19- **Friborg Oddgeir, Barlaug Dag, Martinussen Monica, Rosenvinge Jan H. & Odin Hjemdal.(2004):** Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- 20- **Grotberg, E. H. (2003):** Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity. Greenwood, SC: Praeger Publishers. Psychology, Vol.6 No.14.
- 21- **Hamill, K. Sarah (2015):** RESILIENCE AND SELF-EFFICACY: THE IMPORTANCE OF EFFICACY BELIEFS AND COPING MECHANISMS IN RESILIENT ADOLESCENTS, Colgate University Journal of the Sciences 115,146.
- 22- **Jones, Jami L (2003):** I build resiliency": The Role of the School Media Specialist, School Libraries Worldwide Volume 9, Number 2.
- 23- **Long, S (2011):** The relationship between religiousness spirituality and resilience in college student (Doctoral

dissertation). Available from proQuest dissertations and theses.

- 24- **Ryff, C.D., & Singer CL. (2003):** Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In C.L. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, (15-36). Washington, DC: American Psychological Association.
- 25- **STALLMAN H. M (2010):** Psychological distress in university students: A comparison with general population data, *Australian Psychologist* 45(4).
- 26- **Wending, H. (2012):** The relation between psychological flexibility and the Buddhist practices of meditation, nonattachment, and Self-compassion. Unpublished Dissertation. The Graduate Faculty of the University of Akron. USA.

قائمة المرفقات

• مرفق (١) : مقياس المرونة النفسية.

• مرفق (٢) : مقياس الاتزان الانفعالي.

مقياس المرونة النفسية

اعداد كونر وديفنسون (٢٠٠٣م)

Conner & Davidson Resilience Scale

التعليمات :

الرجاء قراءة العبارات التالية ، ثم تحديد مدى انطباقها علي شخصيتك ، من خلال وضع علامة اما الاختيار الذي يناسبك ، علما بأن اجابتك ستحظي بالسرية ولن تستخدم الا لغرض البحث العلمي ، ولا توجد اجابة صحيحة او اجابة خاطئة ، فالاجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك.

م	العبارات	لا تنطبق ابدا	تنطبق قليلا	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق كثيرا	تنطبق تماما
١	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات					
٢	لدي علاقات مقربة وأمنة					
٣	أؤمن بأن قدر اللّ مصدر معين لي					
٤	استطيع التصرف مهما حصل					
٥	إن نجاحاتي السابقة تمنحني الثقة لمواجهة تحديات جديدة					
٦	أستطيع رؤية الجانب الفكاهي في الأمور					
٧	أشعر بأنني ملزم بمساعدة الآخرين وقت الحاجة					
٨	لدي القدرة على الوقوف مجددا بعد إصابتي بمرض أو مروري بتجربة صعبة					
٩	كل الأمور تحدث لحكمة ما					
١٠	أبذل قصارى جهدي بغض النظر عن					

					الموقف	
					لدي القدرة على تحقيق أهدافي	١١
					لا أشعر بالإحباط حينما تبدو الأمور من حولي بلا أمل فيها	١٢
					أعرف عادة أين أتجه عند حاجتي للمساعدة	١٣
					لدي القدرة على التركيز والتفكير بوضوح في أثناء الضغوط	١٤
					أفضل أن أخذ دورا قياديا في حل المشكلات	١٥
					أنا لست سريع الإحباط عند الفشل	١٦
					أعد نفسي شخصا قويا	١٧
					لدي القدرة على اتخاذ قرارات صعبة وغير مرضية	١٨
					أستطيع التحكم بمشاعري السيئة	١٩
					لدي إيمان قوي بالهدف	٢٠
					هناك القليل من الأمور التي ندمت عليها في حياتي	٢١
					أحب التحدي	٢٢
					أعمل جهدي لتحقيق أهدافي	٢٣
					يصغي أصدقائي إلي ويساعدونني في اتخاذ القرارات	٢٤
					ما أقوم به له معنى	٢٥

من فضلاً تأكد من إجاباتك على كل العبارات ، وشكرا جزيلا

مقياس الاتزان الانفعالي

أحلام نعيم عبد الله سمور (٢٠١٢م)

التعليمات :

الرجاء قراءة العبارات التالية ، ثم تحديد مدى انطباقها علي شخصيتك ، من خلال وضع علامة اما الاختيار الذي يناسبك ، علما بأن اجابتك ستحفظ بالسرية ولن تستخدم الا لغرض البحث العلمي ، ولا توجد اجابة صحيحة او اجابة خاطئة ، فالاجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك.

م	العبارات	نعم	الي حد ما	لا
١	أشعر أن بداخلي كثيرا من الصراعات			
٢	أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي			
٣	أنا حساس جدا من سخريه وتهكم الآخرين			
٤	أشعر كثيرا بالخوف والرغبة من المواقف الجديدة			
٥	يجب على الإنسان أن لا ينس الإساءة مهما طال الزمن			
٦	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد			
٧	أعاني كثيرا من الصداع			
٨	يمكنني أن أعيش في الضوضاء وفي المناطق المزدحمة			
٩	أتمتع بصحة جيدة أغلب الأحيان			
١٠	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي			
١١	الحياة مليئة بالمتاعب			
١٢	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين			
١٣	لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا			
١٤	أقبل النقد حتى ولو كان في غير محله			
١٥	اقوم برد الاساءة مهما كانت العواقب			
١٦	بسهولة أعترف بخطئي وأقدم الاعتذار المناسب			
١٧	أتضايق من كثرة المناقشة والجدل			
١٨	أشعر بالرضا تماما عن حياتي ونفسي			
١٩	تنتابني كثيرا حالات الفتور واللامبالاة			
٢٠	أشعر أن الغد سيكون أفضل			
٢١	أتناول كثيرا من العقاقير المهدنة والمنومة			
٢٢	أعاني كثيرا من الأرق			

٢٣	أنا الذي أبدأ دالبا بمصالحة من يخاصمني		
٢٤	أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت		
٢٥	أثور بسهولة ولأسباب تافهة		
٢٦	أشعر بالخجل عند التحدث أمام الآخرين		
٢٧	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به		
٢٨	أتماساً عندما أتعرض لصدمات انفعالية		
٢٩	أتحمل الإساءة من الآخرين وأسامحهم		
٣٠	كثيراً ما أشعر أن زملائي يسخرون مني		
٣١	أعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي		
٣٢	أشعر بالارتياح في حلقات النقاش		
٣٣	بسهولة أجد التعرف على أصدقاء جدد		
٣٤	أنا قادر على إنجاز ما أطمح إليه		
٣٥	عندما أنفعل وأثور أعاني من التأتأة والتلعثم		
٣٦	أشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب		
٣٧	أنظر إلى نفسي على أنني فاشل		
٣٨	أجد صعوبة في البقاء وحدي		
٣٩	أتعامل مع معظم المواقف بسهولة ويسر		

من فضلاً تأكد من إجاباتك على كل العبارات ، وشكراً جزيلاً