



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



المقاومة النفسية لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث مقدم الى مجلس كلية التربية المقداد / قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

بحث مقدم من قبل

طه مهنا عمران

ضحى حسن نجم

بأشراف

أ.م.د سلوان عبد احمد

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
{ اِنَّ الْاِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوًّا اِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَاِذَا مَسَّهُ
الْخَيْرُ مَنُوًّا }

صدق الله العظيم

المعارج : ١٩-٢١

الإهداء

إلى

- * من جعل العلم عبادة؛ خضوعاً وتعظيماً واجلالاً... الله سبحانه وتعالى.
- * علم الهدى ومصباح الدجى الحبيب المصطفى... نبينا الأكرم صلى الله عليه وسلم
- * التي بها أسمى إلى العلا وعليها يرتكز القلب المعطاء... والدي العزيزة
- * من شجعني على المثابرة والصبر طوال العمر الرجل الأبرز في حياتي... والدي العزيز
- * من كانوا خير سند لي... إخوتي وأخواتي.
- * من دعوا لي بالتوفيق..... عائلتي الكريمة.
- * كل من علمني حرفاً وقدم لي العون...أساتذتي ومشرفي.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
إهداءاً لجميعاً أهلي وعزاة جهمي
عائلتي وأخوتي وأخواتي

طه ، ضحى



الشكر والامتنان

قال تعالى في كتابه " رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ " السمل (١٩)، الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا (مُحَمَّد) سيد المرسلين وخاتم الأنبياء وعلى آله الطيبين الطاهرين وأصحابه أجمعين
أما بعد :

يسرنا أن نتقدم بجزيل الشكر و الامتنان للأستاذ المساعد الدكتور (سلوان عبد احمد) المشرف على هذا البحث، لما قدمه من اراء وتوجيهات علمية قيمة في سبيل انجاز بحثي هذا ، من دون أن يبخل عليّ بوقتٍ أو جهدٍ أو خبرةٍ أو نصيحة، وادعو الله أن يمن عليه بدوام الصحة و السلامة و الارتقاء الى المراتب العلمية العليا.

كل الشكر والامتنان الى اساتذة قسمنا الكرام الأفاضل في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي / كلية التربية المقداد والى كل من علمني حرفا طول مدة الدراسة وأتقدم بالشكر والامتنان إلى عوائلنا لما تحملوه معنا من عناء وتعَب في إنجاز هذا البحث، وكذلك شكرنا وامتناننا إلى زملائنا في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، ومن ساهم في انجاز هذا البحث، ونسأل الله التوفيق للجميع

والله ولي التوفيق

الباحثان



مستخلص البحث

يهدف البحث التعرف إلى :

١. المقاومة النفسية لدى طلبة كلية التربية المقداد.
٢. دلالة الفروق الاحصائية في المقاومة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لدى كلية التربية المقداد.

ولتحقيق هذه الأهداف تبني الباحثان مقياس (سلمان، ٢٠١٨) للمقاومة النفسية المعد وفق نظرية (Selye, 1976) وبعد استخراج الصدق الظاهري تم التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار، اذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٣)

وبعدها جرى تطبيق المقياس على عينة البحث الاساسية المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة ديالى من التخصص الإنساني و لدراسات الصباحية، إذ اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتساوي، وتم معالجة بيانات الدراسة احصائياً باستعمال (الاختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين).

وتوصل البحث إلى النتائج الآتية:

١. إنَّ عينة البحث لديهم مقاومة نفسية .
٢. عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير (ذكور-اناث) .

وقد اوصى الباحثان بعدد من التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية/ المقاومة النفسية - التربية المقداد



ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوعات
ب	الآية القرآنية.
ت	الإهداء.
ث	الشكر والامتنان.
ج	مستخلص البحث.
ح-خ	ثبت المحتويات.
خ	ثبت الجداول.
خ	ثبت الملاحق.
٥ - ١	الفصل الأول: الإطار العام للبحث
٣-٢	مشكلة البحث.
٤-٣	أهمية البحث.
٥	هدف البحث
٥	حدود البحث.
٥	تحديد المصطلحات.
١٠-٦	الفصل الثاني: الإطار النظري ودراسات سابقة
٧	مفهوم المقاومة النفسية
١٠-٧	النظرية التي فسرت المقاومة النفسية
١٠	دراسات سابقة
١٤ - ١١	الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته
١٢	منهجية البحث وإجراءاته
١٢	أولاً: منهجية البحث
١٢	ثانياً: إجراءات البحث
١٢	مجتمع البحث
١٣-١٢	عينة البحث

الصفحة	الموضوعات
١٣	اداة البحث
١٤ - ١٣	مقياس المقاومة النفسية
١٤	الوسائل الاحصائية
١٨-١٥	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
١٧ - ١٦	عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها
١٧	الاستنتاجات
١٧	التوصيات
١٨	المقترحات
٢٢-١٩	المصادر العربية والاجنبية
٢٨-٢٣	الملاحق

ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢	مجتمع البحث موزع بحسب القسم والجنس	١
١٣	عينة البحث الاساسية موزعة بحسب القسم والجنس	٢
١٦	نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المقاومة النفسية	٣
١٧	نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقياس المقاومة النفسية تبعاً لمتغير الجنس	٤

ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
٢٤	اسماء الخبراء والمحكمين لمقياس المقاومة النفسية	١
٢٦-٢٥	مقياس المقاومة النفسية بصيغته الاولى	٢
٢٨-٢٧	مقياس المقاومة النفسية بصيغته النهائية	٣

الفصل الأول

التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث.

ثانياً: أهمية البحث.

ثالثاً: أهداف البحث.

رابعاً: حدود البحث.

خامساً: تحديد المصطلحات.

مشكلة البحث:

ان الظروف التي مرّ بها بلدنا ضمن مقوماته واوضاعه السياسية والاقتصادية والفكرية والاجتماعية شكلت تأثيرا على المجتمع كافة وعلى طلبة الجامعة تحديدا؛ لأنّ الافراد يتطورون ويتشكلون من خلال الظروف التي يتعرضون لها في المجتمع، ونتيجة ذلك يتجهون الافراد الى تحقيق الرفاهية والسعادة وبالتالي الى المقاومة النفسية (الزبيدي، ٢٠٠٠: ٧).

اثبتت البحوث ان هناك تزايد ملحوظ في معدلات الاصابة بالامراض والاضطرابات النفسية في مختلف انحاء العالم وبأعمار مختلفة ولان هذا المتغير من المتغيرات المهمة في المكتبة السايكولوجية حيث ان هناك بعض العوامل التي تدفعنا للدفاع عن ما يصيبنا من مشكلات قد تهدد السلامة النفسية والتي تؤدي الى تكامل شخصية الفرد في مواجهة الاخطار (Kauts,2016,p.153)

ويعد هذا الاضطراب النفسي الذي يصيب الافراد نتيجة تعرضهم للضغوط ومواجهة بعض المثيرات التي قد تكون خطيرة نوعا ما، وتعد المخاطر التي تواجه الافراد المباشرة والغير مباشرة هي بحد ذاتها مثيرات قد لا يستطيع الفرد مواجهتها بشكل قوي الا اذا كان هذا الفرد يمتلك حيل دفاعية للدفاع عن ذاته (زارو واخرون، ٢٠٠١: ١١) .

ويعيش الفرد في عالمه المتغير والتقدم الهائل في اغلب مجالاته مما يصعب عليه الانسجام والتفاعل لكثرة المصادر الضاغطة التي يواجهها وهنا يسعى للتوافق معها والارتقاء بمستواه بالرغم من كثرة المشكلات والضغوط وبذلك فهو يفرض مفاهيم جديدة تتناسب وحجم الضغوط التي يواجهها (يوسف، ٢٠٠١: ٣).

حيث ان المتغيرات العديدة السلبية التي يتعرض لها الفرد بصورة عامة فالضغوط المتزايدة كلها تساعد على خلق العديد من التوترات والازمات في حياتنا اليومية

(صالح، ٢٠١٧: ٣). ولان عينة البحث الحالي هم شريحة مهمة من طلبة جامعة ديالى ولانهم اكثر عرضة للضغوط التي يواجهونها بسبب ما عانوه من الضغوط اليومية في مختلف الاوقات وما لها من اثر على شخصية الافراد

ولابد من الاشارة الى انه من النادر ان نجد انسانا لا يعاني من الضغوط ولا سيما تلك الضغوط الناجمة عن الحروب والارهاب وانعدام الامن الاجتماعي والامن النفسي فالضغوط حالة حتمية يواجهها الفرد في حياته مهما كان نمط اسلوب حياته التي يعيشها (الخواجه، ٢٠٠٠: ٢٤). لذلك جاء هذا البحث ليجيب عن السؤال الآتي .:

ما مستوى المقاومة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث:

يعد متغير المقاومة النفسية من المتغيرات التي تبحث في علم النفس الايجابي ومن الحداثة النفسية ان يبحث في هكذا متغيرات، وان ظهور الاضطرابات النفسية مرتبط بالضغوط التي يتعرض لها الفرد وكذلك العقلية منها (العيسوي، ٢٠٠١: ١٦١)

فمن الناحية النفسية تلعب الضغوط والمشكلات التي يواجهها الفرد دورا كبيرا بالاصابة بالاضطرابات النفسية ويحاول الفرد الدفاع بشكل قوي وهذا ما اكدته Arther 1998 التي حددت الاكتئاب والقلق احد الاعراض الشائعة للضغط النفسي (Arther,1998,p.11). وان ظهور الاضطرابات النفسية مرتبط بالضغوط التي يتعرض لها الفرد وكذلك الامراض العقلية.

وهناك دراسات تبين علاقة الضغوط بالتغيرات النفسية والجسمية التي تظهر علامات فقر الدم والتي توضح دور الانفعالات بأمراض الدم فقد وجد ان الاكتئاب له علاقة قوية بالاضطرابات النفسية والتوترات النفسية التي يتعرض لها الفرد تعمل على اضعاف الفرد ويقلل من نشاطه الاجتماعي ويواجه تلك المشكلات بقوة.

اذ يتعرض معظم الأفراد في جميع مراحل حياتهم لمواقف مجهدة وتأثيرات شديدة من عدة مصادر مثل المنزل والعمل والمجتمع. وقد أطلق البعض على هذه الحقبة اسم عصر القلق والضغط ، ويرجع ذلك إلى تعقيد أنماط الحياة ، والمواقف العائلية المجهدة ، وطبيعة الحياة الاجتماعية ، فالأهداف كثيرة والاماني والتطلعات عالية ولكن الاحباطات والعقبات كثيرة، لا شك أننا نعيش في عصر مليء بالصراعات والتناقضات والمشكلات ، حيث تزداد متطلبات الحياة وتتسارع التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية ، مما ينتج عنها مواقف مجهدة (حسين والزيود، ١٥٨: ١٩٩٩).

مما لا شك فيه أن الحياة مليئة بالضغوط المفروضة على المجتمعات ، كل حسب مكانته وأهميته، وبدأت تعصف بهذا الإنسان، ونادرًا ما نجد بعض الأفراد الذين لا يعانون من هذه الضغوط ، لا سيما تلك التي تسببها الكوارث والحروب والأوضاع، وفقدان الاستقرار النفسي بسبب الاضطرابات المصاحبة والناجمة عن هذه الأحداث أو تلك. فالضغوط حالة لا مفر منها يواجهها الشخص في حياته ، بغض النظر عن أسلوب حياته وطريقته في الحياة وسلوكياته التي يتصرف حيالها ويحدد أهداف حياته القريبة والبعيدة (الشمري، ٢٠٠٥ : ٤١).

لذلك يُعد موضوع المقاومة النفسية من الموضوعات المهمة لما له من تأثير على الصحة بشكل عام ولأنه من المحتمل أن يضعف وظائف الإنسان، إذ يواجه الأفراد ، خلال حياتهم اليومية ، ضغوطاً مختلفة وغالبًا ما يكونون غير مدركين لها ، مما يجبرهم على الاستجابة لها بسلوك محدد ، واتخاذ أشكال مختلفة من الردود: منها ما يكون على شكل انسحاب أو هجوم أو اللامبالاة، وحتى الاكتئاب .. الخ ، بالرغم من أن هذه الاستجابات مناسبة أو غير مناسبة في نفس الوقت ، لأن الأفراد يختلفون في استجاباتهم لهذه المواقف المجهدة ، وهذا يرجع إلى الفروق الفردية بينهم (Kaplan, 1952, p:587). وغالبًا ما يتعرض الأفراد عموماً وشريحة الطلبة بشكل خاص، لأزمات وضغوط نفسية نتيجة مواجهتهم مطالب متتالية تتجاوز في بعض الأحيان إمكانياتهم وقدراتهم (احمد، ١٩٩٣ : ٤).

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- ١- المقاومة النفسية لدى طلبة كلية التربية المقداد .
- ٢- الفروق الاحصائية في المقاومة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية المقداد من كلا الجنسين (ذكور - إناث) للدراسات الأولية الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

تحديد المصطلحات:

المقاومة النفسية:

• سيلبي Selye ١٩٧٦ :

" المقاومة والصمود النفسي امام الضغوط التي يواجهها الفرد (Selye,1976,p.45)

• بلوك Block ١٩٩٣ :

" عمل الذات الذي يسمح بالتكيف المرن المثمر لكلا الضغوط الداخلية و

الخارجية ". (Block,1993,p.14)

التعريف النظري: تبني الباحثان تعريف(سيلبي،١٩٧٦) كونه تعريف النظرية المتبناة في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس المقاومة النفسية المُتبني في البحث الحالي.

الفصل الثاني

الإطار النظري

المقاومة النفسية

دراسات سابقة

المقاومة النفسية

مفهوم المقاومة النفسية

يعرف " شارما " المقاومة النفسية على أنها القدرة على استعادة الصحة النفسية بعد أي فشل أو خسارة أو صدمة ، وهي واحدة من المهارات الحياتية المهمة التي يحتاجها الفرد لحمايته والمحافظة عليه (Sharma,2015 :23)

لذا فالمقاومة النفسية هي التوافق الذي يتسم بالتفاؤل كاستجابة تغير من التأثير السلبي للضغوط بشكل عكسي، وتتسم العمليات التي يستخدمها الفرد المقاوم بمعالجة الموقف الضاغط بشكل أكثر تفاؤلاً وأكثر إدراكاً لإمكانياته في التصدي لهذا الموقف، كما أن المقاومة النفسية ليست هي الثبات ضد الانهيار والمواقف المهددة، كما أنها ليست مواجهة المواقف المهددة بالسلبية بل هي النشاط (الإيجابية) والمشاركة البناءة مع البيئة المحيطة، وبالتالي فالمقاومة النفسية هي القدرة على تحقيق التوازن بين الفرد وحياته النفسية والبيولوجية في مواجهة المواقف الخطرة، وفي درع الفرد الواقي ضد المواقف الخطرة والعواقب المترتبة عليها (داود و نزيهة ، ١٩٩٧ :٣٢)،

وتجدر الإشارة إلى أن مفهوم المقاومة النفسية يعد مفهوماً متعدد الأشكال. يتفاوت ويتغير اعتماداً على السياق، والوقت، والعمر، والنوع، والثقافة (Averill, 1973 :23).

النظرية التي فسرت المقاومة النفسية:

هانس سيلبي (Hans Selye,1956)

قدم هانس سيلبي Hans Selye ١٩٥٦ من بعد كانون Canon اهم تنظير الذي يركز على مواضيع مهمة مثل الاجهاد والشدة واثرها على الفرد، فيرى سيلبي ان حياتنا النفسية وتصرفاتنا اليومية في الظروف الطبيعية هي تعبير عن حالة من التوازن بين ما نملكه من امكانيات على تحمل التجارب وبين المثيرات القوية التي نواجهها وان لكل واحد منا قدرته

على التغلب على تلك المثيرات وهي اقرب ما تكون (المقاومة النفسية) التي تعمل على تحمل الارهاق والشدة وما يزيد عن ذلك هو يحدث خلل بالتوازن النفسي (الاميري، ١٩٩٨: ١٦٤) .

ويرى سيلبي Selye ان الاستجابة للضغوط هي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية والتي تعمل على وقاية الفرد ومن جهة اخرى تزود الفرد بالطاقة اللازمة للمقاومة والنجاة وهنا يكون الفرد على استعداد للاداء الحسن والشعور بالتحسن كلما ازدادت شعوره بضرورة الدفاع والمقاومة لمواجهة الخطر (الزبيدي، ٢٠٠٠: ١١٠) .

ويحدد سيلبي Selye ثلاثة مراحل لمواجهة الضغوط هي :

١. مرحلة الأذار :

وتسمى مرحلة ردع الاخطار، وتكون هذه المرحلة بأدراك الكائن لوجود مصدر ضغط حيث يقوم الفرد بأستقبال المثيرات القوية واستخدام الجسم بتغيرات عديدة فهنا تتغير حالة الفرد وتتحول الى عملية دفاعية حيث تزداد التوتر لديه ويزداد افراز هرمون الادرنيالين ويعتقد سيلبي Selye انه ربما يحدث خلل بالعمليات الدفاعية الجسمية اثناء مواجهة الفرد لتلك الضغوط (Spada, 2008 :45)

٢. مرحلة المقاومة :

يؤكد سيلبي Selye على أنه الفرد يمكنه ان يتكيف كليا للضغوط التي يواجهها والوصول الى افضل اداء وانه يحاول الوصول لافضل اداء ويشعره بالتحسن اما اذا استمر الضغط على الفرد وكانت طريق تعامله مع ذلك المثير خاطئ فإنه سيؤثر على الفرد سلبيا ويحاول باي طريقة ايجاد مخرج ومعالجة سريعة لتلك الضغوط (سعيد ، ٢٠٠٦: ٥٣).

٣-مرحلة الانهاك أو الاستنزاف:

عندما يصاب الفرد بالضعف والوهن بسبب قوة الضغوط التي يواجهها الفرد فان طاقته تبدأ بالانهيار والضعف ويحدث الانهيار نهائية كل صمود بوجه الضغوط التي لا يستطيع الفرد

مواجهتها ونتيجة لاستنزافه كل امكانياته الدفاعية النفسية، اذ يتوقف التكيف في هذه المرحلة ، وتضعف مقاومة الجسم على العموم ، ويصاب الفرد بالوهن . وبعد التعرض لمدة طويلة للضغط الذي حاول الجسم جاهداً للتكيف معه فإن الطاقة اللازمة للتكيف تهك ويحدث الأنهيار ، ويموت الكائن الحي نتيجة لاستنزاف طاقته (الرشيدي، ١٩٩٩: ١٨) .

ويرى Selye ان العوامل الضاغطة لا تعمل على منطقة محددة بل في مناطق عدة من الجسم ، وان كل فرد يرث نظام خاص يتبعه اينما ذهب، ويؤكد العالم نفسه ان الفرد كل فرد يسعى لمعرفة الدرجة التي يصاب بها الفرد بالاضطراب وقوة مقاومته لذلك وهنا يحاول تأجيل القيام بالاعمال الخاصة به وحتى الافراد الذين يتمتعون بكميات كبيرة من الطاقة عبر الوراثة ونجدهم في اكثر الأحيان يكسبون المشروع فوق المشروع والمسؤولية فوق المسؤولية ، يدفعون بأنفسهم نحو الاجهاد والارهاق ،" وينصح سيلي Selye هؤلاء بالتروى فيما يقومون به حتى وأن عملوا بصورة أهدأ وكان معنى ذلك أن قدرتهم ستكون أقل . الا أن ذلك سيخفف الجهد عن الغدة الكظرية في أجسامهم ، فالطاقة والقوة المخزونة تستهلك عند مواجهة الطوارئ المختلفة ولكن هذه الطوارئ المختلفة تترك وراءها ندوباً ظاهرة ويدفع الجسم ثمن هذا بأن يصبح أكثر تعباً من السابق (Selye, 1976:32).

ان اضعاف المقاومة النفسية يعني استنفاد جميع مصادر الدفاع النفسي ومن ثم انهيار هذه المقاومة مما يؤدي الى زيادة في التوتر والقلق وظهور بعض الاضطرابات النفسية وكذلك انهيار القوة الجسمانية لديه مما يدل على ان الارتباط الوثيق بين الامكانيات النفسية والدفاعية تؤدي الى انهياره وضعفه امام تلك الضغوط (سعيد ، ٢٠٠٦: ١٧٣).

ونرى بعض الافراد عندما يتعرضون لمجموعة متباينة من الاحداث الضاغطة حيث تظهر عليهم اعراض التعب والالام الجسمية وحالات نفسية وان هذا النمط من الاضطراب يمر بأدوار ثلاثة هي : دور الانذار ودور المقاومة ودور الاعياء. ففي دور المقاومة متوقفة عن التوافق مع مصدر الضغط الواقعة عليه فقد يؤدي الى بداية الدور الثالث هو الانهالك والاعياء، وقد لوحظ

اختلاف الافراد كل حسب مقاومته النفسية ودرجة تحملهم وكل حسب شخصياتهم فبعض الافراد قد يمتلكون من المقاومة النفسية والقوة والصمود ما يمكنهم من الوقوف بشدة امام اي عائق يقف بطريقهم وهنا لا يعتمد شدة المقاومة النفسية على شخصية الفرد فحسب وانما يعتمد على مناعته الفسيولوجية وتجارب حياته وكفاءته في مواجهة تلك المشكلات (سعيد ، ٢٠٠٦ : ٢٨)

دراسات سابقة

❖ **دراسة عبدالحفيظ (٢٠١٦)** هدفت الدراسة التعرف الى المقاومة النفسية وضبط الذات والرضا عن الحياة كمنبئات بكفاءة مواجهة الضغوط لدى المرأة ،اذ تكونت عينة البحث من (٣٠٠) امرأة، تم التوصل إلى أن أفراد العينة لديهم مقاومة نفسية وكذلك هناك علاقة موجبة بين متغيرات البحث، كما اشارت النتائج الى قدرة متغيرات البحث المستقلة في التنبؤ بكفاءة مواجهة الضغوط (عبدالحفيظ ، ٢٠١٦ ، ٢٩:

❖ **دراسة هاني (٢٠٢٣)** هدفت الدراسة التعرف إلى المقاومة النفسية ووصم الذات كمحدد للهزيمة النفسية لدى عينة من المراهقين بمؤسسات رعاية الايتام، وقد تكونت العينة من (٦٦) طالب وطالبة وباستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة سلبية عكسية بين المقاومة النفسية وهزيمة الذات(هاني، ٢٠٢٣ : ٣٥)

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهجية البحث.

ثانياً: مجتمع البحث.

ثالثاً: عينة البحث.

رابعاً: أداة البحث.

● مقياس المقاومة النفسية.

خامساً: الوسائل الإحصائية

أولاً : منهجية البحث وإجراءاته: اعتمد الباحثان المنهج الوصفي في هذا البحث، لأنه من أكثر مناهج علم النفس ملائمة للواقع، إذ يمكن الإحاطة بهذا الواقع ودراسته، إذ يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد فعلاً، كما يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو كميّاً (الجابري وصبري، ٢٠١٣: ٦٧)

ثانياً: مجتمع البحث : هو مصطلح علمي يراد به جميع العناصر أو كل من يمكن أن تعمم عليه نتائج البحث سواء كان كتب أو مباني مدرسية أو مجموعة أفراد وغيرها وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث (العساف، ٢٠٠٦: ٩١).

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية التربية المقداد لكلا الجنسين (ذكور، إناث) للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) إذ يتكون المجتمع الإحصائي من (٥٩٤) طالباً وطالبة موزعين على قسمي الرياضيات والارشاد النفسي والتوجيه التربوي بحسب الجنس إذ بلغ عدد الطلبة الذكور (٢٦٠) طالباً، وعدد الطلبة من الإناث (٣٣٤) طالبة والجدول (١) يوضح ذلك.

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب القسم والجنس

ت	القسم	الذكور	الإناث
١	الارشاد والتوجيه النفسي	١٢٣	١٧٤
٢	الرياضيات	١٣٧	١٦٠
المجموع		٥٩٤	

ثالثاً: عينة البحث:

يقصد بعينة البحث هي جزء من المجتمع، الذي تجري عليه الدراسة على وفق قواعد خاصة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً، ويكون هذا الاختيار بسبب صعوبة إجرائه على أفراد المجتمع جميعهم لأنَّ هذا الإجراء يتطلب كثير من الجهد والمال والوقت، وكذلك بسبب صعوبات عملية و اقتصادية وغيرها (داؤود وعبدالرحمن، ١٩٩٠: ٦٧).

جرى اختيار العينة من المجتمع الأصلي للبحث بالأسلوب الطبقي العشوائي المتساوي، وقد بلغت عينة البحث (١٠٠) طالب وطالبة، بواقع (٥٠) طالبًا و(٥٠) طالبةً، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

عينة البحث الأساسية

المجموع	الطالبة		المدرسة	ت
	إناث	ذكور		
٥٠	٢٥	٢٥	الارشاد والتوجيه النفسي	١
٥٠	٢٥	٢٥	الرياضيات	٢
١٠٠	٥٠	٥٠	المجموع الكلي	

رابعاً: أداة البحث

مقياس المقاومة النفسية

وصف المقياس

قام الباحثان بتبني مقياس المقاومة النفسية المُعد من قبل (سلمان، ٢٠١٨) إذ تألف المقياس من (٣٠) فقرة بصيغته النهائية يقابلها خمسة بدائل (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا)، وتصحح جميع الفقرات بالاتجاه الإيجابي (١،٢،٣،٤،٥) ويمدى نظري (٣٠ أقل درجة - ١٥٠ أعلى درجة)

الخصائص السايكومترية لمقياس المقاومة النفسية:

أولاً: صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص المهمة في مجال القياس النفسي، وهو لا يعتمد على الاختبار وحده وإنما على المجموعة التي يستخدم معها وعلى طريقة التصحيح والتطبيق (Ebel, 1972: 447)، وعليه فإنه يعد من الخصائص المهمة في الاختبارات والمقاييس فالاختبار من أجل أن يوصف بأنه صادق لا بد أن تتوفر فيه مجموعة مؤشرات وكلما زادت هذه المؤشرات زادت ثقتنا به (Anastasi & Urbina, 2010: 141)

١-الصدق الظاهري

قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق ١) للوقوف على مدى صلاحيتها في قياس المقاومة النفسية ومدى ملائمته لعينة البحث، وفي ضوء آراء المحكمين بقي عدد الفقرات للمقياس (٣٠) فقرة بوصفها أداة معتمدة في هذا البحث تقيس المقاومة النفسية .

٢-ثبات المقياس:

وتم إيجاد ثبات المقاومة النفسية على النحو الآتي:

طريقة إعادة الاختبار:

تعد هذه الطريقة واحدة من أفضل الطرائق إذ تم تطبيق إجراءاتها على مجموعة من الأفراد، ثم إعادة إجراءاتها على المجموعة نفسها لكن بعد مدة زمنية محددة (الأسدي و فارس، ٢٠١٥: ٥١٩). طبق الباحثان المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالباً وطالبة ، وبعد مرور أربعة عشر يوماً أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها، وبعد اكتمال التطبيق صححت إجاباتهم باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٨٣) وهو مؤشر ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه.

مقياس المقاومة النفسية بصيغته النهائية:

تكون المقياس بصيغته النهائية البحث الحالي من (٣٠) فقرة وامام كل فقرة (٥) بدائل وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتكون درجات تصحيحها (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، وإن أعلى درجة حصل عليها المستجيب هي (١٥٠) وأقل درجة حصل عليها (٣٠) وبمتوسط فرضي (٩٠).

الوسائل الاحصائية

١. الاختبار التائي لعينة واحدة؛ للتعرف على المقاومة النفسية لدى عينة البحث
٢. معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار
٣. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وذلك لحساب الفروق الاحصائية في المقاومة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث).

الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

- أولاً: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.
- ثانياً: الاستنتاجات.
- ثالثاً: التوصيات.
- رابعاً: المقترحات.

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي تبعاً لأهدافه بعد تحليل البيانات ومن ثم تفسير هذه النتائج وهي على النحو الآتي

الهدف الأول: التعرف إلى المقاومة النفسية لدى طلبة كلية التربية المقداد:

لتحقيق هذا الهدف جرى تطبيق مقياس المقاومة النفسية على عينة البحث الحالي البالغ عددهم (١٠٠) طالب وطالبة إذ حصلوا على متوسط حسابي قدره (١١٦,٠٧) درجة وبنحرف معياري قدره (١٧,٣٦٦)، في حين بلغ المتوسط الفرضي (٩٠) درجة. ولمعرفة دلالة الفرق الإحصائية جرى استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة إذ أظهرت نتائج الاختبار التائي أن القيمة التائية المحسوبة (١٥,٠١٢) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) والجدول (٣) يوضح ذلك:

الجدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس المقاومة النفسية لدى طلبة كلية التربية المقداد.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
المقاومة النفسية	١٠٠	١١٦,٠٧	١٧,٣٦٦	٩٠	١٥,٠١٢	١,٩٨	دالة إحصائية

تشير النتيجة أعلاه إلى أن طلاب الجامعة لديهم مقاومة نفسية عالية ، وقد يعود ذلك إلى أن (عينة البحث) وبسبب الاتساق والانضباط في المنظومة الاجتماعية والقيمية فضلاً عن الاختلاط والاندماج الاجتماعي بين الطلبة الذي أصبح سبباً في أن تجعل الطلاب يقاومون الأزمات والمثيرات النفسية الصعبة التي يواجهونها وكذلك الالتزام الديني والعائدي لدى طلبة الجامعة ومشاركتهم بالمناسبات والمهرجانات الفاعلة وربطها بالحياة الاجتماعية لدى الطلبة مما له من قوة في مواجهة المشكلات التي يواجهها الطلاب

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في المقاومة النفسية لدى طلبة كلية التربية المقاداد تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث).

قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة مكونه من (١٠٠) طالب بواقع (٥٠) ذكور و(٥٠) اناث، وقام الباحثان باستخراج المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ (١١٤,٣٢) وبلغ الانحراف المعياري (١٦,١١٢) واستخرج المتوسط الحسابي للأنات قد بلغ (١١٧,٨٢) وبلغ الانحراف المعياري (١٨,٥٣٣) ولغرض التعرف على مستوى الدلالة وفق متغير الجنس (ذكور، اناث) قام الباحثان بتطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وبلغت القيمة المحسوبة (١,٠٠٨) وعند مقارنتها بالجدولية (١,٩٨) عند درجة حرية (٩٨) تبين ان القيمة المحسوبة اقل من الجدولية مما يعني لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والانات والجدول (٤) يوضح ذلك

الجدول (٤)

الفروق الاحصائية في المقاومة النفسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

الجنس	العينه	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلاله عند ٠,٠٥
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٥٠	١١٤,٣٢	١٦,١١٢	١,٠٠٨	١,٩٨	غير داله
انات	٥٠	١١٧,٨٢	١٨,٥٣٣			

ثانياً: الاستنتاجات

١. إن عينة البحث يتمتعون بمقاومة نفسية عالية قياساً بالمتوسط النظري.
٢. لم يظهر فرق دال إحصائياً تبعاً لمتغير الجنس في المقاومة النفسية.

ثالثاً: التوصيات:

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، يوص الباحثان بما يأتي:
١. تقديم الدعم المعنوي لطلبة الجامعة من اجل رفع مستوى المقاومة النفسية.
 ٢. إقامة برامج، وندوات إرشادية لرفع المقاومة النفسية.

رابعاً: المقترحات:

استكمالاً للجوانب ذات العلاقة بهذا البحث فإنَّ الباحث يقترح ما يأتي:

١. إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي لمعرفة المقاومة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
٢. إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة المقاومة النفسية بمتغيرات نفسية أخرى (صورة الذات، والتضحية بالذات ، والتمكين النفسي وغيرها).

المصادر

المصادر العربية

• القرآن الكريم

- احمد، نعمة عبد الكريم (١٩٩٩): الاستراتيجية البيئية وأحداث الحياة الضاغطة، مجلة دراسات نفسية، مجلد ٩، العدد ٤، رابطة الاجتماعيين النفسيين المصرية، القاهرة .
- الأسدي، سعيد جاسم وفارس، سندس عزيز (٢٠١٥): الاساليب الاحصائية في البحوث للعلوم التربوية والنفسية والاجتماعية والادارية والعلمية، ط، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- الاميري، احمد علي محمد (١٩٩٨): الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة تعز وعلاقتها بتحصيلهم الدراسي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة المستنصرية.
- الجابري، كاظم كريم وصبري، داود عبد السلام. (٢٠١٣). **مناهج البحث العلمي**. دار الكتب والوثائق. بغداد. العراق .
- حسين، محمود عطا، ونادر، فهمي الزبود، (١٩٩٩): مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، مجلة البصائر، مجلد (٣)، عدد(٢)، جامعة البنات الأهلية الأردنية، الأردن.
- الخواجة، جاسم محمد (٢٠٠٠) : علاقة الضغوط النفسية بالاصابة بمرض السرطان، مجلة دراسات نفسية، المجلد ١٠، العدد ٢، القاهرة .
- داود، نسيمه وحمدى، نزيهة (١٩٩٧) : العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم، مجلة دراسات، الجامعة الاردنية، مجلد ٢٤، العدد ٢
- داود، عزيز حنا وعبدالرحمن، انور حسين (١٩٩٠): **مناهج البحث التربوي**، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- الرشيدى، هارون توفيق (١٩٩٩): الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها: برنامج لمساعدة الذات في علاجها، مجلة العلوم التربوية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر
- زاروا جون واخرون (٢٠٠١) : **دليل المبتدئين بالعلاج النفسي**، ط١، دار الفكر للنشر، عمان،

- الزبيدي ، كامل علوان (٢٠٠٠) : الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا المهني والصحة النفسية لدى اعضاء هيئة التدريس في الجامعة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة بغداد .
- سعيد، وفاء كمال، (٢٠٠٦): الضغوط المهنية وعلاقتها بالتعب النفسي لدى رؤساء ومقرري الاقسام في الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، بغداد.
- الشمري، جاسم فياض، (٢٠٠٥): الانسان وعلم النفس في ضوء القرآن الكريم، مطبعة دار الاسراء.
- صالح، ايمان عبد الوهاب (٢٠١٧):العلاقة بين التفكير العقلاني/اللاعقلاني والضغوط النفسيه لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة، دراسات عربيه في التربيه وعلم النفس، رابطته التربويين العرب ٨٨.
- العساف، صالح بن حمد (٢٠٠٦): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط٤، مكتبة العبيكان، الرياض.
- العيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٩٩) : علم نفس الشواذ والصحة النفسية ، ط١، دار الراتب، بيروت.
- يوسف ، هلال محمد (٢٠٠١) : سمات التطوير للتعليم العالي في زمن المعلوماتية ، مجلة كلية الرافدين ، دار الحقائق للنشر ، العدد ٨ ، السنة ٥ .

المصادر الاجنبية

- Anastasia A.Urbina.S. (2010): **Psychological Testing, Phii Earning Privat Limited, New Delhi.**
- Arther . Nancy (1998); The Effects of Stress ,Depression , and Anxiety on postsecondary students coping strategies **Journal of College Student Development ,Vol.39.(1) .**
- Averill, J. R. (1973); Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress . **Psychological Bulletin . Vol.80 .**

- Block, H. (1993) **Dictionnaire de la psychologie Larousse** Paris
- Ebel, R.L (1972): **Essentials of Educational Measurement**, New Jersey, Englewood Cliffs
- Kaplan, L. et, al: **Mental Hygiene and life-** New York, Harper Brother, publishers com (1952).
- Kauts, Deepa (2016), Emotional Intelligence and Academic stress among college students, **Educational Quest. New Delhi**, 7(3).
- Selye, H, (1976). **The Evolution of the Stress Concept:** The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones. *American scientist*, 61(6), 692-699.
- Sharma, M. E (2015): **Brain: Stress and depression Cognitive perspective.** In Richard W.J. Newfield *psychological stress and psychopathology*, New York: MC Graw – Hill.
- Spada, M., Nikcevic, A., Moneta, G. & Wells A. (2008). **Metacognitions, perceived stress, and negative emotion. Personality and Individual Differences**, 44, 1172-1181.

الملاحق

ملحق (١)

اسماء السادة المحكمين

الجامعة	التخصص	اللقب العلمي والاسم	ت
جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد	علم النفس التربوي	أ.م د جلال محمد جاسم	٣
جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	أ.م د حسن عبدالله حسن	٢
جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	أ.م د سعد فياض عبدالله	١
جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	أ.م د نادية محمد رزوقي	٤
جامعة ديالى/ كلية التربية المقداد	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	أ.م د وسناء ماجد عبدالحميد	٥

ملحق (٢)

مقياس المقاومة النفسية بصيغته الاولية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسات الاولية

الأستاذ الدكتور.....المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثان إجراء بحثهما الموسوم بـ (المقاومة النفسية لدى طلبة كلية التربية المقداد) وقد تبني الباحثان مقياس (سلمان، ٢٠١٨) لقياس مفهوم المقاومة النفسية والمعد وفق نظرية (Selye,1976) والذي عرفها بأنها(المقاومة والصمود النفسي امام الضغوط التي يواجهها الفرد).

ونظراً لما تملكونه من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم تتوجه الباحثة للاستعانة بإبداء ملاحظاتكم ومقترحاتكم السديدة في صلاحية الفقرات ومدى إنتمائها للتعريف ، علماً أن بدائل الإجابة خماسية وهي (تتطبق عليّ كثيراً ، تتطبق عليّ ، تتطبق عليّ بدرجة متوسطة ،تتطبق عليّ احياناً ، لا تتطبق عليّ) .

..... ولكم مني فائق الشكر والاحترام

الجامعة والكلية اللقب العلمي التخصص

الباحثان

ظه مهنا عمران

ضحى حسن نجم

المشرف

أ.م.د سلوان عبد احمد

تعديل	غير صالحة	صالحة	الفقرات	ت
			على الرغم من الضغوط التي تواجهني :	
			اشعر بالحيوية والنشاط	١
			اشعر اني سعيد	٢
			اشعر اني محبوب	٣
			اشعر اني مهم بين اقراي	٤
			اشعر ان الحياة فيها الكثير من الاحداث الجميلة	٥
			اشعر بالطمأنينة والاستقرار في حياتي	٦
			اشعر اني غير نادم على الماضي	٧
			اشعر بالاسترخاء	٨
			ارى ان لكل مشكلة حل	٩
			ارى ان الحياة لها معنى وتستحق العيش	١٠
			ارى ان المستقبل ملينا بالامال والافراح	١١
			ارى ان الامور تسير كما ارغب	١٢
			لدي القدرة على مواجهة الفشل	١٣
			لدي الطاقة الكافية لاداء اعمالتي	١٤
			لدي القدرة على كظم الغيظ و ضبط انفعالاتي	١٥
			لدي القدرة على تحمل فراق عزيز	١٦
			لدي القدرة على مواجهة الكوارث (القتل ، الانفجارات ، الاغتصاب ، الزلازل ، الفيضانات)	١٧
			لدي الوقت الكافي لممارسة هواياتي	١٨
			لدي القدرة على مقاومة التعب والاجهاد اليومي	١٩
			لدي شعور بأن كل شيء سوف يتغير للاحسن	٢٠
			اجد الاسناد والدعم من الاخرين في حل مشكلاتي	٢١
			اجد نفسي صبوراً ولدي قوة تحمل	٢٢
			اجد متعة باداء الاعمال الروتينية التي اقوم بها	٢٣
			عندما انهض صباحا اشعر بأن نهاري سعيدا ينتظرني	٢٤
			انا هاديء	٢٥
			انا متوازن	٢٦
			امتلك الطموح اللازم لتحقيق اهدافي في الحياة	٢٧
			افرح بالمناسبات السعيدة واشارك فيها	٢٨
			اتمتع بروح الفكاهة والمرح	٢٩
			اشارك في النشاطات المختلفة (رياضة ، موسيقى ، شعر ، رسم ، رحلات ترفيهية ، تنزه)	٣٠

ملحق (٢)

مقياس المقاومة النفسية بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزي الطالب..... عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ..

نضع بين يديك عدداً من الفقرات التي تتناول مواقف مختلفة في الحياة ، يرجى منك وضع علامة (√) تحت البديل الذي ينطبق عليك من بين البدائل الخمسة ، وكما هو مبين في المثال أدناه. مع العلم أنه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة لأي فقرة، وأن أفضل جواب هو ما تشعر به أنه يعبر عن موقفك فعلاً، يرجى عدم ترك أي فقرة بدون إجابة، علماً أن إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها أحد سوى الباحثة، لذا لا داعي لذكر الاسم .

مثال يوضح كيفية الإجابة:

الفقرة	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
اشعر بالحيوية والنشاط	√			

ملاحظة:

قبل أن تبدأ بالإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية:

أنثى

ذكر

الجنس:

مع جزيل الشكر ووافر الامتتان

الباحثان

طه مهنا عمران

ضحى حسن نجم

المشرف

أ.م.د سلوان عبد احمد

ت	الفقرات	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
	على الرغم من الضغوط التي تواجهني :					
١	اشعر بالحيوية والنشاط					
٢	اشعر اني سعيد					
٣	اشعر اني محبوب					
٤	اشعر اني مهم بين اقراي					
٥	اشعر ان الحياة فيها الكثير من الاحداث الجميلة					
٦	اشعر بالطمأنينة والاستقرار في حياتي					
٧	اشعر اني غير نادم على الماضي					
٨	اشعر بالاسترخاء					
٩	ارى ان لكل مشكلة حل					
١٠	ارى ان الحياة لها معنى وتستحق العيش					
١١	ارى ان المستقبل مليئا بالامال والافراح					
١٢	ارى ان الامور تسير كما ارغب					
١٣	لدي القدرة على مواجهة الفشل					
١٤	لدي الطاقة الكافية لاداء اعمالى					
١٥	لدي القدرة على كظم الغيظ و ضبط انفعالاتى					
١٦	لدي القدرة على تحمل فراق عزيز					
١٧	لدي القدرة على مواجهة الكوارث (القتل ، الانفجارات ، الاغصاب ، الزلازل ، الفيضانات)					
١٨	لدي الوقت الكافي لممارسة هواياتى					
١٩	لدي القدرة على مقاومة التعب والاجهاد اليومي					
٢٠	لدي شعور بان كل شيء سوف يتغير للاحسن					
٢١	اجد الاسناد والدعم من الاخرين في حل مشكلاتى					
٢٢	اجد نفسي صبوراً ولدي قوة تحمل					
٢٣	اجد متعة باداء الاعمال الروتينية التي اقوم بها					
٢٤	عندما انهض صباحا اشعر بان نهرا سعيدا ينتظرني					
٢٥	انا هادىء					
٢٦	انا متوازن					
٢٧	امتك الطموح اللازم لتحقيق اهدافى في الحياة					
٢٨	افرح بالمناسبات السعيدة و اشارك فيها					
٢٩	اتمتع بروح الفكاهة والمرح					
٣٠	اشارك في النشاطات المختلفة (رياضة ، موسيقى ، شعر ، رسم ، رحلات ترفيهية ، تنزه)					