



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم علم النفس

التوتر النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من

طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق

أطروحة مقدّمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس

إعداد:

دعاء جهاد شلهوب

إشراف الدكتورة:

أمينة رزق

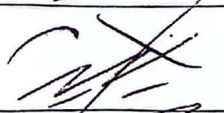
الأستاذ في قسم علم النفس

2022-2023 م

نوقشت هذه الرسالة بعنوان:

التوتر النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من طلبة
الدراسات العليا في جامعة دمشق

وأجيزت يوم الخميس الواقع في 2023/11/30 من قبل السادة أعضاء لجنة الحكم
التالية أسماؤهم:

الاسم	الصفة	التوقيع
أ.د. أمينة رزق	عضوًا مشرفًا	
أ.د. محمد عزت عربي كاتبي	عضوًا	
أ.د. فؤاد صبيرة	عضوًا	
د. مازن ملحم	عضوًا	
د. نرمين غريب	عضوًا	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الدكتوراه في علم
النفس العام، قسم علم النفس.

الشكر والتقدير:

الحمد لله حمدًا يوافي نعمته علينا، ومن لم يشكر الناس لم يشكر الله، فإنه بعد فضل الله وتوفيقه لي بإتمام رسالتي أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لكل من وقف بجانبني في إنجاز هذا البحث المتواضع.

وفي هذا المقام أتوجه بالشكر إلى جامعة دمشق بكادرها وللقائمين عليها، للجهود التي يبذلونها في تقديم العون ويد المساعدة، وأخص بالذكر اعترافًا بفضلها أستاذتي المشرفة الدكتورة أمينة رزق، فلها مني كل تقدير وامتنان لكل جهد علمي وإنساني قدمته، بآرائها الغنية وصبرها ووقتها الذي لا تبخل به لتكون عونًا وسندًا للجميع.

وأقدم كل الشكر إلى عمادة كلية التربية ورئاسة قسم علم النفس والأساتذة الكرام، إلى محكمي أدوات الدراسة الذين كان لهم بصمتهم الخاصة بأفكارهم وتصويباتهم.

وأتوجه بجزيل الشكر إلى عينة الدراسة زملائي طلبة اليوم أساتذة المستقبل، لوقتهم الذي تكرموا به لتطبيق أدوات الدراسة بكل تعاون وصبر، كل الخير لهم في طريقهم.

والشكر موصول إلى لجنة التحكيم الكرام: أ.د. محمد عزت عربي كاتبي، أ.د. فؤاد صبيبة، د. مازن ملحم، د. نرمين غريب، لتفضلهم بمناقشة هذه الرسالة وتصويب هفواتها التصويب العلمي الذي يرتقي بها في سلم العلم.

وعظيم الشكر والامتنان إلى عائلتي وأصدقائي الذين كانوا دعمًا وسندًا لي في رحلة العلم بصعوباتها وإنجازاتها.. المحبة الخالصة لقلوبهم.

الباحثة:

دعاء جهاد شلهوب

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
	الشكر والتقدير
أ	فهرس المحتويات
هـ	فهرس الجداول
ح	فهرس الأشكال البيانية
ي	فهرس الملاحق
ك	ملخص الدراسة باللغة العربية.
12-1	الفصل الأول (الإطار العام للدراسة)
1	مقدمة
2	1- إشكالية الدراسة
6	2- أسئلة الدراسة
6	3- فرضيات الدراسة
9	4- أهداف الدراسة
9	5- أهمية الدراسة
10	6- حدود الدراسة
11	7- مصطلحات الدراسة
60-13	الفصل الثاني: الإطار النظري
13	أولاً : التوتر النفسي.
13	تعريف التوتر النفسي.
15	بعض النظريات المفسرة للتوتر النفسي.
18	العوامل المؤثرة في إثارة التوتر النفسي

23	أعراض التوتر النفسي
25	أثر التوتر النفسي.
28	طرق التعامل مع التوتر النفسي.
32	التوتر النفسي والثقة بالنفس.
33	ثانيًا: الثقة بالنفس.
33	مفهوم الثقة بالنفس
36	أهمية الثقة بالنفس
37	مفهوم الثقة بالنفس في ضوء بعض النظريات النفسية
39	الحدود الفاصلة بين الثقة بالنفس والثقة المفرطة
41	العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس.
42	أساليب رفع مستوى الثقة بالنفس
48	الثقة بالنفس والشخصية الناضجة.
50	ثالثًا: الشخصية الناضجة.
50	مفهوم الشخصية الناضجة
50	نظرية ألبورت في الشخصية الناضجة.
53	الشخصية الناضجة والتوتر النفسي.
54	محكات الشخصية الناضجة وفق ألبورت.
59	الخصائص النفسية لعينة الدراسة.
86-61	الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها
61	منهج الدراسة
61	مجتمع الدراسة
62	عينات الدراسة
65	أدوات الدراسة

65	1. مقياس التوتر النفسي
73	2. مقياس الثقة بالنفس.
80	3. مقياس الشخصية الناضجة
86	الأساليب الإحصائية المستخدمة.
169-87	الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها
	تحليل نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها.
88	السؤال الأول.
91	السؤال الثاني.
93	السؤال الثالث.
96	الفرضية الرئيسية الأولى.
97	الفرضية الرئيسية الثانية.
98	الفرضية الأولى.
101	الفرضية الثانية.
104	الفرضية الثالثة.
107	الفرضية الرابعة.
110	الفرضية الخامسة.
113	الفرضية السادسة.
116	الفرضية السابعة.
119	الفرضية الثامنة.
121	الفرضية التاسعة.
124	الفرضية العاشرة.
128	الفرضية الحادية عشر.
131	الفرضية الثانية عشر.
134	الفرضية الثالثة عشر.
137	الفرضية الرابعة عشر.

140	الفرضية الخامسة عشر.
143	الفرضية السادسة عشر.
147	إجراءات التطبيق.
147	صعوبات التطبيق.
147	الاستنتاجات.
169-149	قائمة المراجع
149	المراجع العربية.
161	المراجع الأجنبية.
230-170	الملاحق
	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

فهرس الجداول

الصفحة	المحتويات
59	جدول (1) مقارنة بين الشخصية الناضجة وغير الناضجة
64	جدول (2) توزع أفراد عينة الدراسة الأساسية على كليات جامعة دمشق ومعاهدها العليا
68	جدول (3) بعض تعديلات المحكمين لبنود مقياس التوتر النفسي
69	جدول (4) مؤشرات الملائمة لإجراء التحليل العاملي لمقياس التوتر النفسي
71	جدول (5) توزع عبارات مقياس التوتر النفسي حسب الأبعاد
71	جدول (6) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التوتر النفسي.
72	جدول (7) الصدق التمييزي لمقياس التوتر النفسي.
73	جدول (8) معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس التوتر النفسي
75	جدول (9) بعض تعديلات المحكمين لبنود مقياس الثقة بالنفس
76	جدول (10) مؤشرات الملائمة لإجراء التحليل العاملي لمقياس الثقة بالنفس
78	جدول (11) توزع عبارات مقياس الثقة بالنفس بحسب الأبعاد
78	جدول (12) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الثقة بالنفس.
79	جدول (13) الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس
80	جدول (14) معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس
82	جدول (15) مؤشرات الملائمة لإجراء التحليل العاملي لمقياس الشخصية الناضجة
84	جدول (16) توزع عبارات مقياس الشخصية الناضجة حسب الأبعاد
85	جدول (17) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الشخصية الناضجة.

85	جدول (18) الصدق التمييزي لمقياس الشخصية الناضجة.
86	جدول (19) معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس الشخصية الناضجة
87	جدول (20) طبيعة توزيع درجات أفراد عينة الدراسة
88	جدول (21) المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس التوتر النفسي.
88	جدول (22) تقسيم درجات أفراد العينة على مقياس التوتر النفسي وفق الربيعات.
89	جدول (23) توزيع أفراد العينة وفق الربيعات والنسب المئوية وفقاً لدرجاتهم على مقياس التوتر النفسي.
91	جدول (24) المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس.
91	جدول (25) تقسيم درجات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس وفق الربيعات.
91	جدول (26) توزيع أفراد العينة وفق الربيعات والنسب المئوية وفقاً لدرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس.
94	جدول (27) المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الشخصية الناضجة.
94	جدول (28) تقسيم درجات أفراد العينة على مقياس الشخصية الناضجة وفق الربيعات.
94	جدول (29) توزيع أفراد العينة وفق الربيعات والنسب المئوية وفقاً لدرجاتهم على مقياس الشخصية الناضجة.
96	جدول (30) العلاقة بين التوتر النفسي والثقة بالنفس
97	جدول (31) العلاقة بين التوتر النفسي والشخصية الناضجة.
99	جدول (32) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الجنس
101	جدول (33) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير نوع الكلية
104	جدول (34) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير

	الحالة الاجتماعية
107	جدول (35) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الوضع الدراسي
110	جدول (36) الفرق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمستوى المؤهل العلمي
114	جدول (37) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس
116	جدول (38) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير نوع الكلية
119	جدول (39) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية
122	جدول (40) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الوضع الدراسي
124	جدول (41) الفرق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمستوى المؤهل العلمي
128	جدول (42) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الجنس
131	جدول (43) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير نوع الكلية
134	جدول (44) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية
137	جدول (45) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الوضع الدراسي
140	جدول (46) الفرق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمستوى المؤهل العلمي
143	جدول (47) معامل الارتباط بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع
144	جدول (48) اختبار تحليل التباين
145	جدول (49) حجم الأثر الناجم عن المتغيرات المستقلة على المتغير التابع

فهرس الأشكال البيانية

الصفحة	المحتويات
24	شكل (1) أعراض التوتر النفسي (إعداد الباحثة)
46	شكل (2) مخطط يبين صفات الأشخاص ذوي الثقة المرتفعة بالنفس (إعداد الباحثة)
47	شكل (3) مخطط يبين صفات الأشخاص ذوي الثقة المنخفضة بالنفس (إعداد الباحثة)
70	شكل (4) تشبعات بنود مقياس التوتر النفسي على الأبعاد
77	شكل (5) تشبعات بنود مقياس الثقة بالنفس على الأبعاد
83	شكل (6) تشبعات بنود مقياس الشخصية الناضجة على الأبعاد
87	شكل (7) طبيعة توزيع درجات أفراد عينة الدراسة
89	شكل (8) نسبة انتشار التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة الكلية
92	شكل (9) مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة الكلية
100	شكل (10) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الجنس
103	شكل (11) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير نوع الكلية
106	شكل (12) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية
109	شكل (13) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الوضع الدراسي
112	شكل (14) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

115	شكل (15) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس
117	شكل (16) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير نوع الكلية
120	شكل (17) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية
123	شكل (18) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الوضع الدراسي
127	شكل (19) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي
130	شكل (20) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الجنس
133	شكل (21) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير نوع الكلية
136	شكل (22) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية
139	شكل (23) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الوضع الدراسي
142	شكل (24) الفروق بين أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي
145	شكل (25) أثر الشخصية الناضجة والثقة بالنفس والمتغيرات التصنيفية على مستوى التوتر النفسي

فهرس الملاحق

الصفحة	المحتويات
170	قائمة بأسماء السادة المحكمين.
171	مقياس التوتر النفسي الخاص بالدراسة الاستطلاعية.
172	مقاييس الرسالة للتحليل العاملي.
180	جدول (*) توزع أفراد المجتمع الأصلي للدراسة وفق متغير الدرجة العلمية.
183	جدول (**) تشبع بنود مقياس التوتر النفسي على الأبعاد
187	جدول (***) تشبع بنود مقياس الثقة بالنفس على الأبعاد
190	جدول (****) تشبع بنود مقياس الشخصية الناضجة على الأبعاد
195	مقياس التوتر النفسي.
197	مقياس الثقة بالنفس.
199	مقياس الشخصية الناضجة.
202	صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوتر النفسي.
206	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس.
210	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشخصية الناضجة.
217	اختبار شيفية للمقارنات البعدية للفروق على مقياس التوتر النفسي
222	اختبار شيفية للمقارنات البعدية للفروق على مقياس الثقة بالنفس
226	اختبار شيفية للمقارنات البعدية للفروق على مقياس الشخصية الناضجة.
	أسماء الكليات التي تم تطبيق المقاييس فيها.
	تسهيل المهمة الخاص بتطبيق مقاييس الدراسة.

ملخص الدراسة باللغة العربية:

سعت الدراسة الحالية إلى تعرف علاقة التوتر النفسي بالثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا، ودراسة الفروق وفقاً للمتغيرات الآتية (الجنس، ونوع الكلية، والحالة الاجتماعية، الوضع الدراسي، والمؤهل العلمي)، وبلغت عينة الدراسة (262) طالباً وطالبة من مرحلة الدراسات العليا في جامعة دمشق ومعاهدها، وقد اعتمد مقياس التوتر النفسي من إعداد الباحثة، ومقياس الثقة بالنفس إعداد سيدني شروجر (1990) Sidney Shrauger وترجمة عادل عبد الله محمد (1997)، ومقياس الشخصية الناضجة إعداد الباحثة بالاعتماد على نظرية ألبرت، بعد الدراسة السيكمترية طُبِّقَت المقاييس السابقة.

وقد أظهرت الدراسة النتائج الآتية:

- 1- وجود مستوى مرتفع من التوتر النفسي لدى عينة الدراسة.
- 2- وجود مستوى منخفض من الثقة بالنفس لدى عينة الدراسة.
- 3- وجود مستوى متوسط من الشخصية الناضجة لدى عينة الدراسة.
- 4- وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين مؤشرات التوتر النفسي من جهة، والشخصية الناضجة، والثقة بالنفس من جهةٍ أخرى لدى أفراد عينة الدراسة.
- 5- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ومتغير نوع الكلية لصالح الكليات التطبيقية، باستثناء البعد المعرفي لصالح الكليات النظرية، وتبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجين، باستثناء البعد المعرفي لصالح الأعزب، وتبعاً لمتغير الوضع الدراسي لصالح الموفدين، وأخيراً تبعاً لمتغير المؤهل العلمي لصالح طلبة الدكتوراه باستثناء البعد المعرفي لصالح طلبة ماجستير السنة الثانية.

6- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة

بالنفس تبعاً لمتغير الجنس، باستثناء المظهر الجسدي لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية

تبعاً لمتغير نوع الكلية لصالح الكليات النظرية، باستثناء بعدي الأداء الأكاديمي والإيجابية والتعاون

لصالح الكليات التطبيقية، وتبعاً للحالة الاجتماعية لصالح العازبين، باستثناء بعدي التفاعل

الاجتماعي والإيجابية والتعاون لصالح المتزوجين، والوضع الدراسي لصالح الموفدين، وأخيراً

المؤهل العلمي لصالح طلبة الدكتوراه.

7- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية

الناضجة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، باستثناء بعدي النظرة الموضوعية للذات، وتقبل الذات

لصالح الذكور، ومتغير نوع الكلية لصالح الكليات التطبيقية، وتبعاً للحالة الاجتماعية لصالح

المتزوجين، والوضع الدراسي لصالح الموفدين، وأخيراً المؤهل العلمي لصالح طلبة الدكتوراه.

الكلمات المفتاحية: التوتر النفسي. الثقة بالنفس. الشخصية الناضجة. طلبة الدراسات العليا.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

مقدمة

1- إشكالية الدراسة.

2- أسئلة الدراسة.

3- فرضيات الدراسة.

4- أهداف الدراسة.

5- أهمية الدراسة.

6- حدود الدراسة.

7- مصطلحات الدراسة، وتعريفاتها الإجرائية.

مقدمة:

رافق التقدم العلمي المتسارع مجموعة من المشكلات التي من شأنها إِمَّا صقل شخصية الفرد أو إضعافها، حيث ظنَّ الإنسان أنَّ التقدم التكنولوجي والعلمي من شأنه أن يقدم له الراحة والاستقرار، وأنَّه سوف يعمل بأقلَّ جهدٍ وبمردودٍ أكبر، لكنَّ مُقابلَ تلك النتائج الإيجابية المرجوة حمل ذلك التقدم مزيداً من التوتر النفسي في محاولة الإنسان الدائمة لمواكبة هذا التقدم الذي لا يتوقف، والذي أصبح جزءاً من تفاصيل الحياة اليومية، إضافةً إلى الحروب وما نتج عنها من مشكلات اقتصادية واجتماعية وإنسانية أَلقت بظلالها على العالم، ولم يكن مجتمعنا السوري بكل فئاته بمنأى عنها؛ ممَّا جعل شريحةً كبيرةً من أفراد المجتمع تحت تأثير التوتر النفسي والعديد من المشكلات النفسية، وفي واقع الأمر إنَّ التوتر النفسي جزءٌ لا يتجزأ من الحياة اليومية للأشخاص؛ إذ تتطلب حياة الإنسان بعض التوتر بين الحين والآخر، فالتوتر في درجاته المعتدلة يزيد دافعية الإنسان نحو العمل والإنجاز وإيجاد طرائق التكيف المناسبة، ذلك أنَّ الإنسان في نهاية الأمر يسعى باستمرار للوصول إلى مستوى مرضٍ من الراحة النفسية والاستقرار النفسي، ومن ثَمَّ إنَّ الفرد المتمتع بالوعي والقدرة على استبصار المواقف المختلفة يميل إلى تفسير المواقف الضاغطة والصعبة على أنَّها تحدي أكثر من كونها خطراً عليه، لكن ما إن يفسره كنوع من التهديد يزيد هذا التوتر عن تلك الدرجة المعتدلة ليصبح عائقاً أمام الإنسان في حياته، هنا نقف أمام التوتر النفسي بوصفه مشكلةً بحاجةٍ إلى حل.

وأمام تلك المشكلات تؤثر السمات الشخصية للفرد إما سلباً أو إيجاباً، وهنا قد تشكَّل الثقة بالنفس عاملاً إيجابياً يساعد الفرد في حياته، من حيث امتلاكه القدرة على التصرف بفاعلية في المواقف والعقبات المختلفة، سواءً أكانت مشكلةً معقدة أم بسيطة، من خلال تحديد أهداف واضحة وواقعية ومناسبة لقدرات الشخص، وامتلاك القدرة على التنبؤ بفرص النجاح والإخفاق ووضع البدائل الممكنة مع الاحتفاظ بقدرٍ جيد من الهدوء، ومن ثَمَّ تعدُّ الثقة بالنفس من العوامل الأساسية في تحقيق التوافق النفسي والقدرة على اتخاذ

القرارات السليمة للوصول للنجاح وتذليل الصعاب أمام الفرد، هذا ما يجعلها من ركائز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية، وذات أثر كبير وواضح في سلوك الإنسان.

بالتالي تلعب شخصية الفرد دورًا كبيرًا في تحديد استجابته وردة فعله أمام المواقف المختلفة؛ خاصة عند تمتع الفرد بالشخصية الناضجة التي تتشكل من التنشئة وخبرات الحياة، فيصبح الشخص قادرًا على التفكير بعقلانية وتقديم المساعدة للآخرين بواقعية، وتتيح له قدرة أفضل على التحكم بانفعالاته وتعاملًا جيدًا مع المواقف المختلفة يستند إلى تقدير واقعي لما يملكه الشخص من إمكانيات، إضافة إلى تكوين علاقات اجتماعية داعمة قدر الإمكان، ما من شأنه مساعدة الفرد للوصول إلى درجة جيدة من الاستقرار على كل الجوانب النفسية والاجتماعية.

1- إشكالية الدراسة:

يشكل الاهتمام بالعلم وطالبي العلم (بشكل خاص طلبة الدراسات العليا) محط تركيز المجتمعات التي تسعى للوصول إلى مركز متقدم في لائحة التطور العالمي، ومن ثمَّ تحسين نوعية الحياة وتنمية المجتمع، وإنَّ إعداد نظام تعليمي مستقر يستغرق وقتًا طويلاً ومتعباً لتحقيق معايير الجودة العالية، وإعداد الطلبة وزيادة قدراتهم الأكاديمية وتنمية سماتهم الشخصية الإيجابية. (Amry et al., 2020, 1760)، والمجال التعليمي حاله كحال كلِّ مجالات الحياة يتضمن الصعوبات والمشكلات التي تولد لدى الطلبة درجة من التوتر النفسي تعيق في مستوياتها العالية عمل الطلبة وإنجازهم، وتمثل الدراسات العليا مرحلة الطموح العالي والسعي نحو الوصول إلى درجة متقدمة من العلم؛ إذ تمُدُّ المجتمع بالباحثين المتخصصين بمجالات الحياة المختلفة، للبحث في القضايا المتنوعة، وإيجاد الحلول المستندة إلى العلم والمعرفة والواقع، وتنشأ المشكلة الأساسية كما يرى سيريك و يوفانوفيتش (Cirica & Jovanovicb) من وجود تناقض بين الجهود التي يبذلها المسؤولون عن العملية التعليمية وجهود الباحثين الأكاديميين، والواقع الحقيقي في المؤسسات التعليمية

(Cirica & Jovanovicb,2016,187)، وقد لوحظ بعد البحث في مجال التوتر النفسي _ وفي حدود معرفة الباحثة_ أنَّ المجال الرياضي كان من أكثر المجالات التي حظيت بدراسة التوتر النفسي المنتشر لدى اللاعبين، وكذلك مجال العمل في الشركات، فكان الاهتمام بدراسة التوتر النفسي في تلك المجالات وغيرها ملحوظاً على نحوٍ كبيرٍ مقارنةً بالمجال الأكاديمي، حيث اختلفت الدراسات باختلاف أهدافها فهناك من ركز على الآثار السلبية التي من الممكن أن يتركها التوتر النفسي المرتفع على شخصية وتحصيل الطلبة، كدراسة (Higgins & Endler 1995) التي أظهرت أنَّ التعرض للتوتر النفسي يؤثر في العمليات العقلية والمعرفية مثل الإدراك والذاكرة وهذا ينعكس على التحصيل الدراسي، ومن الدراسات من سعت إلى اختبار مستوى وأثر التوتر النفسي في جوانب مختلفة من شخصية الطلبة وقد تنوعت النتائج بتنوع البيئات المطبق عليها وعينة الدراسة، كدراسة (عبد الله، 2011) التي أظهرت مستوى عالٍ من التوتر النفسي وبأنَّ له تأثيراً كبيراً على شعور الطلبة بالوحدة النفسية، وفي دراسات أخرى كدراسة (الشمري، 2019) التي تمت على طلبة الدراسات العليا في العراق تبين وجود مستوى منخفض وأثر ملحوظ للتوتر النفسي في الحكمة الاختبارية للطلبة، وفي حالاتٍ أخرى لم يُختبر وجود التوتر النفسي لدى الطلبة كدراسة (الجميلي، 2021) لكن بحثت في عاملٍ مهم في التوتر النفسي وهي دراسة دور السياق الأسري الذي يعيش ضمنه الطالب والأثر المتبادل بينه وبين التوتر النفسي الذي قد يمرُّ به الطلبة، ومنها من وجدت مستوى متوسط لدى الطلبة من التوتر النفسي كدراسة (النجار، 2012)، إذن بالإضافة إلى تأثير المواقف الضاغطة في درجة التوتر النفسي، تشكل الخصائص الشخصية والسلوكيات المتبعة ركيزةً مهمة سواءً في زيادة درجة التوتر النفسي أم خفضه، وبالنسبة إلى عينة الدراسة ومع المواقف العديدة التي يختبرونها في مراحل دراستهم الجامعية السابقة، قد يمرُّ طلبة الدراسات العليا بفترات يُحبطون فيها ويفقدون الدافع لاستكمال دراستهم وتحقيق أهدافهم، فيحتاجون لاستعادة الثقة بالنفس ليثقوا بقدراتهم من جديد للقيام بمتطلبات البحث العلمي

والدفاع عن أفكارهم؛ من حيث اختيار فكرة بحوثهم وإقناع أساتذتهم بها، إضافةً إلى صعوبة الحصول على الكتب والمراجع والدراسات الخاصة بالبحث، وغيرها من الصعوبات التي قد تعرقل طريقهم.

ولما كانت الثقة بالنفس من المتغيرات التي تؤثر في السلوك الإنساني وتنمية الشخصية واستقرارها، كان لها أهمية كبيرة في مجال التعليم فهي تعدُّ منبئةً للأداء الأكاديمي لدى الطلبة تبعاً لما أوجدته دراسة تافاني ولوش (Tavani & Losh, 2003) في (جودة، 2007، ص707)، وكذلك للثقة بالنفس دورٌ في رفع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة كما في دراسة (رافع وخلاف، 2021)، ورفع درجة الذكاء الانفعالي لدى الطلبة كما أوجدته دراسة (القيسي، 2022)، وكذلك بالنسبة إلى الأمن النفسي لدى الطلبة كما في دراسة (دميرال، 2022)، وقد دُرِسَت الثقة بالنفس لدى طلبة الدراسات العليا في علاقتها بمهارات التفاوض المهمة في دراسة (عبد الكريم، 2019)، وكذلك في رفع مستوى السعادة النفسية لطلبة الدراسات العليا كما في نتائج دراسة (قاسم وعبدالله، 2018)، بالتالي فإنَّ كافة الطلبة يسعون بشكلٍ مستمر لبناء الثقة بالنفس، التي تكسبهم درجة جيدة من الرضا عن الذات وتقبُّل سماتهم الشخصية، والوعي الإيجابي بنقاط الضعف والقوة لديهم، والقدرة على وضع أهدافهم الواقعية، بما يضمن لهم التمتع بشخصية ناضجة أقرب ما تكون للتوازن النفسي والرؤية المستقبلية الواقعية واتخاذ القرارات المناسبة في المواقف المختلفة.

وفي هذا السياق أظهرت مجموعة من الأبحاث (Laceulle, Karremann, Nederhof, Ormel, & Van Aken, 2012) أنَّ الشخصية الناضجة مرتبطة بمرور الشخص بمواقف التوتر النفسي سواء كانت ضغوط الحياة العامة، أم أحداث الحياة اليومية الخاصة بالفرد، التي تؤثر في كثير من الأحيان في قدرة الشخص على التحكم الذاتي بنفسه وسلوكه (Ong et al., 2018, 2)، وصاغ ألبورت (Allport 1955) معايير للحكم على الشخصية الناضجة، وأكد أنَّ الملحوظة الأساسية في النمو والتطور يمكن أن تكشف بالبحث داخل النفس؛ لمعرفة الجوانب التي تميز الفرد في البداية، ومن الأفضل كذلك اكتساب هذه المعرفة من الآخرين. (Allport, 1955, p 33)، وتبعت ذلك بعض الدراسات منها ما ركز

على قياس مستوى الشخصية الناضجة لدى الطلبة كدراسة كل من (معارج 2015، التميمي والساعدي 2017) التي أظهرت مستوىً عاليًا من الشخصية الناضجة، ومن ناحية أخرى دُرِسَتْ الشخصية الناضجة لدى الطلبة في تأثيرها في متغيرات أخرى كاتخاذ القرار في دراسة (معارج، 2015) والمسؤولية الاجتماعية لدى الطلبة كما في دراسة (النك، 2004)، وفي كل ما سبق ذكره كان للشخصية الناضجة الأثر الإيجابي الواضح في تلك المتغيرات، وأظهر طلبة الدراسات العليا في دراسة (صالح وزياب، 2019) مستوى مرتفع من الشخصية الناضجة.

وللتأكيد على مشكلة البحث بشكلٍ أكبر طُبِّقَتْ دراسة استطلاعية على مجموعة من طلبة الدراسات العليا، وبلغ عددهم (35) طالبًا وطالبة من مختلف كليات جامعة دمشق، وذلك بالاستفادة من مقياس التوتر النفسي إعداد حبيب (2008) (الموجود في الملاحق)، إضافة لسؤالٍ مفتوح عن أكثر الأمور التي تسبب التوتر النفسي في المجال الأكاديمي، وأظهرت النتائج أن 67.4% من العينة لديهم مستوى مرتفع من التوتر النفسي 32.6% لديهم مستوى منخفض من التوتر النفسي حيث برزت آثاره السلبية على الناحية المعرفية بنسبة 40.6% بداية، ومن ثم الأكاديمية بنسبة 22.2%، تلاها الآثار الجسدية بنسبة 20.8%، كذلك تضاعف الضغوط الاقتصادية بنسبة 16.4%، مما دفع بجزءٍ من الطلبة إلى التخلي عن دراستهم لصعوبة تحملهم للأعباء المادية المضاعفة يوميًا، يضاف إلى ذلك كون الباحثة ضمن مجتمع عينة الدراسة، ومعاشتها لكثيرٍ من الضغوط كحال الجميع، هذا ما شكّل دافعًا إضافيًا للإحاطة أكثر بمتغير التوتر النفسي؛ إذ إنّ _ وفي حدود معرفة الباحثة _ لم يُدرَس التوتر النفسي في علاقته بكل من الثقة بالنفس والشخصية الناضجة معًا ولدى عينة طلبة الدراسات العليا تحديدًا.

إذن يمكن تلخيص مشكلة الدراسة بالسؤال الآتي:

ما طبيعة التوتر النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق؟

2- أسئلة الدراسة:

1-2 ما نسبة انتشار التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة الكلية؟

2-2 ما مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة الكلية؟

3-2 ما مستوى الشخصية الناضجة لدى عينة الدراسة الكلية؟

3- فرضيات الدراسة:

- الفرضية الرئيسية الأولى: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس".
- الفرضية الرئيسية الثانية: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي ودرجاتهم على مقياس الشخصية الناضجة".
- الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير الجنس".
- الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير نوع الكلية /تطبيقية، نظرية/".
- الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية/أعزب، متزوج/".

- **الفرضية الرابعة:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير الوضع الدراسي/غير موفد، موفد، موفد/".
- **الفرضية الخامسة:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير المؤهل العلمي".
- **الفرضية السادسة:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير الجنس".
- **الفرضية السابعة:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير نوع الكلية /تطبيقية، نظرية/".
- **الفرضية الثامنة:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية/أعزب، متزوج/".
- **الفرضية التاسعة:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير الوضع الدراسي/غير موفد، موفد، موفد/".
- **الفرضية العاشرة:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير المؤهل العلمي".

- **الفرضية الحادية عشر:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير الجنس".
- **الفرضية الثانية عشر:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير نوع الكلية /تطبيقية، نظرية/".
- **الفرضية الثالثة عشر:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية/أعزب، متزوج/".
- **الفرضية الرابعة عشر:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير الوضع الدراسي/غير موفد، موفد/".
- **الفرضية الخامسة عشر:** "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير المؤهل العلمي".
- **الفرضية السادسة عشر:** لا يوجد أثر لكل من الثقة بالنفس والشخصية الناضجة والمتغيرات التصنيفية (الجنس، نوع الكلية، الحالة الاجتماعية، الوضع الدراسي، المؤهل العلمي) على مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

4- أهداف الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى:

1- تعرف العلاقة بين التوتر النفسي بالثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من طلبة الدراسات

العليا في جامعة دمشق؟

2- الكشف عن دلالة الفروق في التوتر النفسي والثقة بالنفس والشخصية الناضجة تبعاً للمتغيرات

التصنيفية الآتية (الجنس، ونوع الكلية، والحالة الاجتماعية، والوضع الدراسي، والمؤهل العلمي)

5- أهمية الدراسة:

والتي تكمن فيما يأتي :

1-5 أهمية المتغيرات المدروسة المتمثلة بالتوتر النفسي والثقة بالنفس والشخصية الناضجة التي تشكل

جانباً مهماً في الدراسات النفسية.

2-5 إلقاء الضوء على مفهوم التوتر النفسي في المجال الأكاديمي من خلال عرض الأطر النظرية التي

تبين آثاره المختلفة، وكيفية التعامل الصحيح والإيجابي مع درجات التوتر المرتفعة.

3-5 التأكيد دائماً على أهمية تمتع طلبة الدراسات العليا بدرجة كافية من الثقة بالنفس، والتي تنعكس

على إنجازهم الأكاديمي، وتؤثر على طبيعة العلاقات الاجتماعية والشخصية داخل حدود الجامعة

وخارجها، واتخاذهم القرارات المناسبة لإمكانياتهم وقدراتهم.

4-5 فتح المجال للقيام ببحوث ودراسات تبحث في الشخصية الناضجة بصورة أعمق وبارتباطها

بمتغيرات أخرى.

5-5 قد تساعد نتائج الدراسة في توجيه أنظار القائمين على برنامج الدراسات العليا للاهتمام أكثر بالنمو

الشخصي والنفسي لطلبة الدراسات العليا، والإحاطة قدر الإمكان بالأسباب التي تزيد من احتمالية

تعرضهم للضغوط النفسية التي تسبب التوتر النفسي، والذي قد يعيق تقدمهم التعليمي ويخلق مزيداً من المشكلات في نطاق الجامعة وخارجها.

5-6 إمكانية الاستفادة من المقاييس المطبقة لجمع المعلومات حول متغيرات الدراسة المطروحة مع كل مرحلة جديدة من مراحل الدراسات العليا.

6 - حدود الدراسة:

6-1 الحدود الزمانية: طُبِّقَت أدوات الدراسة بين تاريخ 24-8-2022 إلى يوم 4-10-2022 في العام الدراسي 2022-2023 م.

6-2 الحدود المكانية: طُبِّقَت أدوات الدراسة في (24) كلية ومعهد من الكليات التطبيقية والنظرية والمعاهد في جامعة دمشق، وقد تمَّ إرفاق أسماءها في الملاحق.

6-3 الحدود البشرية: : طُبِّقَت أدوات الدراسة على عينة مكونة من (262) طالباً وطالبة في مرحلة الدراسات العليا (ماجستير أكاديمي، وماجستير تأهيل وتخصص، دكتوراه) من كليات جامعة دمشق المختلفة.

6-4 الحدود الموضوعية: تمَّ تناول التوتر النفسي بعلاقته بكل من الثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق، وذلك باستخدام المنهج الوصفي التحليلي والأساليب الإحصائية المناسبة؛ لتحليل بيانات الدراسة ومعالجتها وقياسها بالأدوات المعدة والمستخدمة من قبل الباحثة.

7- مصطلحات الدراسة:

7-1 التوتر النفسي:

يعرفه لازاروس Lazarus (1966) أنه: ظاهرة نفسية وفسولوجية وجسمية واجتماعية تتضمن الحادث المثير والاستجابة المترتبة عليه والمتغيرات المتداخلة بين المثير والاستجابة. وقد أشار إلى أنَّ التوتر يحدث عندما تلح المطالب على الفرد، وتهدد التكيف لديه، (Michail, 1985, p: 33)

ويُعرف التوتر النفسي إجرائيًا بأنه: الدرجة التي حصل عليها طلبة الدراسات العليا على مقياس التوتر النفسي بأبعاده الستة (المعرفي، الاجتماعي، الانفعالي، الأكاديمي، الفيزيولوجي، والسلوكي)

7-2 الثقة بالنفس: يعرفها شروجر (Shrauger, 1990) بأنها: إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته وقدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (مسعود، 2018، ص: 37).

وتعرف الثقة بالنفس إجرائيًا أنها: الدرجة التي حصل عليها طلبة الدراسات العليا على مقياس الثقة بالنفس بأبعاده الستة (التحدث مع الآخرين - التفاعل الاجتماعي - المظهر الجسمي - الإيجابية والتفاؤل - الأداء الأكاديمي - العلاقات الرومانسية).

7-3 الشخصية الناضجة: يعرفها ألبورت Allport بأنها: الشخصية التي تكون فيها سمة النضج سمةً رئيسيةً من في ستة معايير وهي: امتداد الإحساس بالذات، والعلاقات الدافئة مع الآخرين، وتقبل الذات وإدراك الواقع، والنظرة الموضوعية للذات "والتبصر وروح النكته"، فلسفة موحدة للحياة. (رزق، 2008، ص:

وتعرف الشخصية الناضجة إجرائيًا أنها: الدرجة التي حصل عليها طلبة الدراسات العليا على مقياس الشخصية الناضجة بأبعاده الستة والمعد لهذه الدراسة (امتداد الإحساس بالذات، والعلاقات الدافئة مع الآخرين، وتقبل الذات وإدراك الواقع، النظرة الموضوعية للذات، والتبصر وروح النكتة، وفلسفة موحدة للحياة)

4-7 طلبة الدراسات العليا: هم الأشخاص الذي حصلوا على شهادة الجامعة في أحد التخصصات الجامعية، يواصلون دراستهم بعد التخرج للحصول على الماجستير أو الدكتوراه.(قادري و بن نابي، 2017، ص:986)

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: التوتر النفسي.

ثانياً: الثقة بالنفس.

ثالثاً: الشخصية الناضجة.

أولاً: التوتر النفسي

يسعى الإنسان بشكل مستمر إلى الحفاظ على درجة جيدة من التوازن النفسي، والذي يتخلله في كثير من الأوقات حالة من التوتر النفسي الذي قد يكون نتيجة للمواقف الضاغطة والمشكلات العديدة التي يمر بها الشخص، وبتعبير أدق نتيجة ردود فعله وتفسيره لتلك المواقف.

❖ تعريف التوتر النفسي: The concept of Psychological tension

يُعدُّ التوتر النفسي أحد المواضيع الهامة التي يبحثها علم النفس بشكل عام والإرشاد النفسي بشكل خاص، وقد اختلف الباحثون باجتهاداتهم في تحديد مفهوم التوتر النفسي؛ إذ أوضح (الشيخ، 1994، ص 75) أنَّ مصطلح التوتر النفسي يعدُّ من أكثر المصطلحات استخدامًا في الحياة اليومية، ومع ذلك لا يُتناوَلُ التداول الصحيح دائمًا حتى من المتخصصين، وأحد أسباب الخلط في استخدامه هو أنه يستخدم أحيانًا للدلالة على القوة المحدثة للاضطراب، وأحيانًا أخرى للإشارة إلى اختلال التوازن، وفي مرات أخرى يستخدم ليشير إلى جهود الفرد في التكيف وإعادة التوازن، ومن ثَمَّ فإنَّ التوتر النفسي بعامة عملية تفاعل بين الفرد والموقف (النجار، 2012، ص 2)

وقد تنوعت التعريفات التي تناولت التوتر النفسي نذكر منها:

تبعًا لقاموس ويبستر التوتر هو "حالة من الشد الجسدي أو الذهني الناتج عن عوامل تنزع إلى تغيير توازن موجود وفي الأصل كان التوتر مصطلحًا في علم المعادن يُستخدم لبيان القوة التي يبذلها كائن غير حي ضد آخر، أما في الوقت الحالي، فعندما نتحدث عن التوتر فنحن نتحدث عن البشر. (لبيفي، 2014، ص

وبالنسبة للعوامل المحدثة للتوتر:

يعرفه (G. Chrousos, 2009) بأنه: التهديد الموجود أو التهديد المتصور لحالة التوازن، الذي يكون نتيجة شبكة متداخلة من الاستجابات السلوكية والفسيولوجية للجسم في أثناء محاولة التكيف (Galanakis et al, 2016 , p 688)

ويرى أندرسون (Anderson) أنَّ التوتر النفسي ينتج عن أي مثير حقيقي أو متخيل يتطلب من الفرد أن يفعل شيئاً مختلفاً عما هو عليه، أو الطريقة التي يتصرف بها في أي لحظة، أي هو مثير يتطلب التكيف من جهة جسدية، وتكون من نتائج الشد الفسيولوجي والكرب العاطفي، ويظهر بسيطرة الانفعالات السلبية كالقلق والخوف والغضب والرفض والاكتئاب ومشاعر عدم الكفاءة والشعور بالذنب والنسيان والأفكار الكمالية والقهرية (مصلح، 2003، ص 58)

في حين تعرفه الحميري (2001) بأنه: حالة انفعالية وبيولوجية عقلية ناجمة عن انعدام إشباع الحاجات أو تحقيق الأهداف تؤدي إلى حدوث صراع داخلي بين دوافع الإنسان (الحميري، 2001، ص 15)

ومن حيث أن التوتر النفسي خلل في التوازن:

يُعرف بأنه: حالة من الإحساس العام باختلال التوازن على الصعيد النفسي أو البيولوجي يصحبه تأهب واستعداد من جانب المرء لتغيير سلوكه بغية التصدي لعامل يهدده في وضعية حقيقية أو متخيلة (خميس، 2011، ص 36)

وبالنسبة إلى جهود الفرد في التكيف: فقد قدم ليفي (Levi, 1984) تعريفاً للتوتر النفسي بأنه "استجابة الجسم للتأثيرات والتغيرات والمتطلبات والضغوطات التي تواجهه ومحاولة التكيف معها (الأطرش وإبراهيم، 2008، ص 1830)

أما (Lazarus & Folkman) فيعرفان التوتر النفسي أنه: التفاعل بين الشخص و بيئته، عندما يشعر الأشخاص بأنهم غير قادرين على التعامل مع المتطلبات البيئية (Berjot & Gillet,2011) وهذا التفاعل بين الفرد والبيئة يتم في مرحلتين رئيسيتين: المرحلة الأولى: التقييم المعرفي الابتدائي والثانوي؛ يحدد الفرد في المرحلة الأولى فيما إذا كانت المثيرات البيئية ضاغطة أم لا، وهل يشكل تهديداً أو خسارة أو تحداً، أما في التقييم الثانوي يقيم الفرد الموارد المادية والاجتماعية والنفسية المتاحة لمواجهة المثيرات الضاغطة، ومن ثم فإن التوتر من ناحية، هو آلية دفاعية للجسم للتأقلم والبقاء، وهذا يتوقف على نظرة الفرد وتقويمه للمثيرات.

(Galanakis et al,2016, p 688-689)

وهكذا فقد تعددت التعريفات التي حاولت الإحاطة بالتوتر النفسي بالقدر الكافي، لكنها اتفقت في مجملها على أن التوتر النفسي محصلة تفاعل ثلاثة عناصر تبدأ بالمثير أو الموقف الذي يواجه الشخص، يتوسطه تفسير الشخص لذلك الموقف ودرجة الوعي والقدرة على تحليل الموقف بعيداً عن مشاعر الضغط، يليها إدراك الموقف ثم الاستجابات التي تكون نتيجة نهائية ومرتبطة بذلك التفسير سواء سلباً أم إيجاباً.

❖ بعض النظريات المفسرة للتوتر النفسي:

تنوعت النظريات التي تناولت التوتر النفسي، فمنها من عدّه مثيراً وآخرون عدوه استجابة، واتجاه ثالث تناوله بوصفه تفاعلاً بين الشخص والمثير. وأخرى أشارت إليه بوصفه حالة نفسية وجسدية وعقلية تشعر الفرد بعدم الارتياح وعدم الاستقرار والتوازن بين المطالب المفروضة كما يدركها الشخص وما يملكه من قدرات وإمكانيات.

• نظرية التحليل النفسي:

تعد من أولى النظريات التي طرحت موضوع التوتر النفسي هي نظرية التحليل النفسي؛ إذ أكد فرويد (Freud) أن القوى الدافعة للسلوك هي داخلية تسبب الصراع الداخلي بين مكونات الشخصية (الهو، والأنا،

والأنا الأعلى) الذي يؤدي إلى حدوث التوتر والقلق، أما النظرة الأخرى لعلماء التحليل النفسي منهم إريك فروم وسوليفان (Erich Fromm & Sullivan) فيؤكدون أنَّ إخفاق الفرد في علاقاته مع الآخرين يحدث التوتر النفسي ويظهر بأشكال متعددة كالتوتر البيو كيميائي الذي يحرك الفرد، ويدفعه لبذل الطاقة لإشباع حاجاته. (الحميري، 2017، ص 342)

• النظرية السلوكية:

وفقاً للنظرية السلوكية فإنَّ التوتر النفسي سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الإيجابي والسلبي، وفي أثنائها تُعالج المواقف المهددة للفرد والمثيرة للتوتر، وقد تكون هذه المثيرات مرتبطة ارتباطاً شرطياً بخبرات سابقة للفرد والطريقة التي اعتمدها في التعامل معها (الجميل، 2021، ص 360) إذن فالسلوكيون يُعدُّون التوتر استجابة تستثار بمثيرات قد لا تثير هذه الاستجابة في الأصل، لكن اكتسبت القدرة على إثارة هذه الاستجابة نتيجة عملية تعلم سابقة.

• النظرية الاجتماعية:

يتمثل سلوك الفرد من منظور علم النفس الاجتماعي في تفاعل عنصرين هما المثير والاستجابة؛ إذ يشير العنصر الأول إلى كل ما يواجه الشخص ويدخل في إطار حواسه المختلفة، في حين يرتبط الثاني برد فعل من جانب الشخص تجاه ذلك الشيء المحسوس، ويكون سلوك الفرد محصلة التفاعل بين هذين العنصرين وعلى الطريقة التي يستجيب بها الفرد بشكل مباشر وكذلك إلى حالته الجسدية والانفعالية في أثناء ذلك التفاعل، ويمثل المثير عنصر ضغط وتوتر بالنسبة للفرد إذا كان على مستوى يفوق إمكانيات وقدرات الفرد على التعامل معه (لياس، 2005، ص 75) وهذا ما أكدته باندورا (Pandura) من حيث تأثير سلوكيات الشخص بالطريقة يدرك فيها الشخص فعاليته المحتملة في مواجهة ضغوط ومتطلبات البيئة، وتبعاً لذلك

يميل الأشخاص إلى الأنشطة التي يستطيعون إنجازها بالفعل، بينما يتجنبون الأنشطة التي يرون أنها تفوق قدراتهم. (رزق، 2008، 172)

• نظرية المجال كيرت ليفين K.Levin:

يُعدُّ من أوائل من وضعوا نسقاً خاصاً بالتوتر النفسي (1917-1922)، ومن ثمَّ ربط تلاميذه التوتر بسمات الشخصية؛ إذ بين ليفين في نظريته مدى ارتباط التوتر النفسي بالأعمال المختلفة، وقد لخصها بالنقاط الآتية:

- أنَّ رغبة الشخص في الوصول لهدف محدد توجد حالة التوتر لديه والمرتبط برغبته في الوصول لهذا الهدف.
- تخلق هذه الحالة في الشخص قوى تدفعه للتحرك نحو الهدف.
- تدفع هذه القوى بدورها الشخص للحركة والتفكير في اختيار أنسب الأساليب للوصول لهذا الهدف مما يقلل التوتر النفسي.
- ينتهي هذا التوتر بمجرد وصول الشخص للهدف. (النجار، 2012، ص 24)

• نظرية التنافر المعرفي Cognitive Dissonance Theory

أشار فستنجر (Festinger) عام 1957 في كتابه عن نظرية التنافر المعرفي إلى حالة التوتر التي تنشأ عن عدم اتساق اثنين أو ثلاثة من المعارف التي نتبناها مع بعضها ذلك مثل الجمع بين معلومتي "أنا أأدخن" و "أنا أريد أن تكون حياتي صحية" عندها يتولد عن مثل هذه المعارف درجة من التوتر، وهنا يندفع الأفراد إلى خفض هذا التوتر الذي حدث نتيجة التنافر المعرفي (برافين، 2010، ص 277) إذن تعدُّ هذه النظرية ضمن نظريات خفض التوتر، إذا هناك حالة تعارض بين ما يعتقد الشخص وما يصدر عنه من

سلوك، وهذا يؤدي إلى عدم ارتياحه، واختلال توازنه الداخلي، وعليه يسعى الشخص إلى استعادة توازنه ليحدث الاتساق بين سلوكه وما يؤمن به من أفكار (حسن، 2001، ص 294)

ومن ثم لا ينفك الشخص عن تأييد أو تأكيد آرائه ومعتقداته من أجل التقليل من حدة التوتر الناتج عن التناظر المعرفي الذي يحدث بين المعرفة والاتجاه والآراء (العاني، 2015، ص 50)

• النظرية التفاعلية نموذج "لازاروس" و "فولكمان" (Lazarus & Folcman):

لقد صاغ كل من لازاروس وفولكمان نموذجًا لتفسير التوتر النفسي، وذلك في إطار العلاقة بين الشخص والبيئة وتقويم هذا الشخص للحدث الناتج عن ذلك، فالتوتر ينشأ عندما يواجه الشخص موقفًا ما ويُقَوِّمه على أنه مهدد، وهذا التفسير يركز على ثلاث عمليات هي:

- عملية التقييم الأولي: عند تعرض الشخص لموقف ما فإنه يقوم بمعالجة معرفية لما يتعرض له من حيث درجة الضرر والتأثير ومدى خطورته.
- عملية التقييم الثانوي: يُقَوِّم في أثناء هذه العملية الشخص لمصادر قوته وقدراته التي تمكنه من مواجهة الحدث المسبب للتوتر.
- عملية إعادة التقييم؛ إذ يُعَيِّد الشخص تقييم لإدراكه وطريقة مواجهته للموقف، وذلك بعد حصوله على معلومات جديدة تتعلق بالموقف. (مداني، 2016، ص 400)

❖ العوامل المؤثرة في إثارة التوتر النفسي:

يؤثر في التوتر النفسي مجموعة من العوامل منها ما يرتبط بالشخص نفسه، وأخرى عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية وهي:

1- عوامل خاصة بالشخص:

- **الخبرة السابقة:** قد يختبر الفرد الموقف على أنه أقل أو أكثر توترًا على أساس خبرته الأولى مع المواقف المؤثرة التي مرَّ بها، فالعلاقة بين التوتر والخبرة مبنية على أساس التعزيز، والتعزيز الإيجابي في المواقف المماثلة قد يقلل من مستوى التوتر الذي يشعر به الفرد في الموقف الحال، والإخفاق السابق تحت الظروف نفسها قد يزيد الإحساس بالتوتر في الموقف الحالي (صادق،

(1994، ص 101)

- **الفروق الفردية:** إن لكل فرد سمة فردية تميزه من الآخرين، وتؤثر في خبرته للتوتر وطريقة استجابته لها، فالفروق في الاحتياجات والقيم والقدرات تؤثر في إدراك الفرد للمواقف الضاغطة أيضًا، فما يدركه بعض الأشخاص على أنه مصدر للتوتر نجد أن البعض الآخر لا يدركه بالنظرة ذاتها (عارف، 1998، ص 75)

- **النوم المضطرب:** إنَّ نوعية النوم السيئة وقلة النوم من العوامل التي تسبب الصداع التوترية، بما في ذلك نوعية النوم ومدته، واختلال الساعة البيولوجية (Sullivan, 2019, p 1)

- **الاستجابة العاطفية:** إنَّ الأشخاص الذين لا ينظمون استجاباتهم العاطفية تجاه الأحداث اليومية يميلون إلى التركيز سلبياً على مشاكلهم، وإدراك الحياة على أنها أكثر إرهاقاً، فيعانون من أوقات ضيقٍ شديدة ومستمرة، مما يؤدي إلى شعورهم الدائم بالتوتر النفسي (Stutts et al, 2018, p 609)، هذا ما بينته دراسة باندورا (Bandura, 1982) إلى أنَّ مقدار التوتر النفسي يعتمد على ما يبذله الشخص من جهدٍ في تحقيق الهدف وعلى أسلوبه في التفكير، كذلك أشارت دراسة بينوس (Pynoos, 1988) أنَّ التوتر النفسي البسيط جزءٌ طبيعي في عمليات التعلم ويعتمد مقدار التوتر على الكيفية التي يدركُ بها الأفراد قدرتهم على التأقلم في المواقف الصعبة التي يمرون بها. (عبد

الله، 2011، ص 342)

2- عوامل خارجية:

- **الأسرة:** قد يبدأ شعور التوتر النفسي منذ الطفولة نتيجةً لأنماط سلبية من التربية والتعامل بين الآباء والأمهات من جهة، الأخوة من جهة أخرى؛ إذ بينت دراسة بينغ وآخرون بأن تفرقة الأمهات في التعامل مع أطفالهن وتفضيل طفلٍ على طفل، يؤدي إلى شعور الأطفال بالتوتر ومثل هذا التوتر الشديد قد يكون له تأثيرٌ كبيرٌ في أعراض الاكتئاب. (Peng et al, 2021, p 374)
- **البيئة الاجتماعية:** تختلف شدة التوتر النفسي باختلاف البيئة التي يعيش فيها الشخص، وباختلاف الفكر الجماعي المحيط به، على سبيل المثال أجريت دراسة مقارنة بين طلبة من السويد وآخرين من إيران، عن مدى تأثرهم بالضغوط الأكاديمية المسببة للتوتر النفسي، فوجدت أن الطلبة السويديين هم أقل عرضة للتوتر النفسي، وذلك بسبب الاهتمام المتزايد بالصحة النفسية للطلبة. (Nouri et al, 2015, p 93).
- **المشاكل الصحية:** هناك علاقة متبادلة بين التوتر والمشاكل الصحية من حيث السبب والنتيجة، فالأمراض الجسدية والحالات الصحية كالصداع وارتفاع ضغط الدم ومشاكل النوم، تؤثر في الشخص سلبياً وتجعله في حالةٍ من التوتر. (Essel & Owusu, 2017, p 21-22-24)
- **الأمراض المنتشرة:** كمرض COVID-19 الذي أدى إلى انتشار حالات من التوتر بين الأشخاص؛ إذ فرض على الجميع عزلة صحية إضافة إلى التواصل بوجود مسافة متباعدة، ومن ثمَّ ازدادت الضغوط النفسية والصحية ما أثر سلباً في الأشخاص. (Ismail, 2021, p243)
- **في المجال الأكاديمي :** إنَّ انتقال بعض الطلبة للحياة بعيداً عن أسرهم ومشاركة الآخرين في السكن، إضافة إلى التواصل الدائم مع الوجوه الجديدة داخل حرم الجامعة، التغيير في عادات النوم نتيجة الأعباء الدراسية، المناهج التعليمية الصعبة، بحث بعضهم عن عملٍ في أثناء الدراسة لتأمين

مصارييف الدراسة وصعوبة التنسيق بين وقت الجامعة والعمل، قد يسبب لبعضهم درجة من التوتر النفسي. (Essel & Owusu, 2017, p 21-22-24)

وبالنسبة إلى طلبة الدراسات العليا عينة الدراسة فإنَّ الصعوبات التي تواجههم في أساسيات البحث العلمي قد تسبب لهم درجة كبيرة من التوتر النفسي، هذا ما بينته دراسة (ثامر، 2017) والتي أظهرت ضعف تمكن طلبة الدراسات العليا في البحث العلمي، من حيث استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لبحوثهم مع الأخذ بالعلم أنَّ البحث العلمي يشكل الأساس في مرحلة الدراسات العليا، ومن ثَمَّ فهذا يعيق تقدم طلبة الدراسات العليا في مسيرتهم الدراسية (ثامر، 2017، ص175)

- **المستقبل المجهول:** من أكثر الأمور التي تثير التوتر النفسي في نفوس طلبة الدراسات العليا هي المستقبل المهني غير الواضح، إذا إنَّ أعداد طلبة الدراسات الكبير غير المتوافق مع سوق العمل وعدم وضوح متطلبات المؤسسات المجتمعية، قد يضع طالب الدراسات العليا في دائرة مفرغة من البحث عن عملٍ مستقبلي يناسب شهادته العليا. (الشومان، 2010، ص532).

- **التقدم التكنولوجي المتسارع:** إنَّ ما يشهده العالم من تغيرات سريعة في مجالات الحياة جميعها، جعل من البحث العلمي أحد أهم الأدوات الذكية لتحقيق الرفاهية وتلبية حاجات المجتمع والإسهام بحل مشكلاته المختلفة، ويسهم البحث العلمي في التقدم المعرفي والتطور، وإنَّ فئة الدراسات العليا من أهم الفئات المعول عليها تلبية تلك المتطلبات (الزغلول وعبد العال، 2019، ص 16)، إضافة إلى ذلك يواجه طلبة الدراسات العليا على الخصوص صعوبات في استخدام شبكة الانترنت؛ لإرسال البحوث ومنها البريد الإلكتروني، إذ أظهرت دراسة زهرة (2019) أنَّ طلبة الدراسات العليا لديهم معوقات في استخدام البريد الإلكتروني بسبب عدم تشجيع أعضاء الهيئة التدريسية لهم، وعدم

امتلاكهم مهارات استخدام البريد الإلكتروني، ولوجود مشكلات خاصة بالشبكة (البطء والعطل) (زهرة، 2019، ص73)

- **الوضع الاقتصادي:** نتيجة لضيق الموارد الاقتصادية وبالنسبة إلى طلبة الدراسات العليا عينة الدراسة، يضطر كثيرون للعمل في مهن أخرى وهم في مرحلة الدراسة، وقد يتعارض عملهم مع دراستهم بالإضافة إلى ضيق الوقت نتيجة لذلك، وهذا يسبب كثيرًا من حالات التوتر النفسي (Grady *et al.*, 2015, p 5)

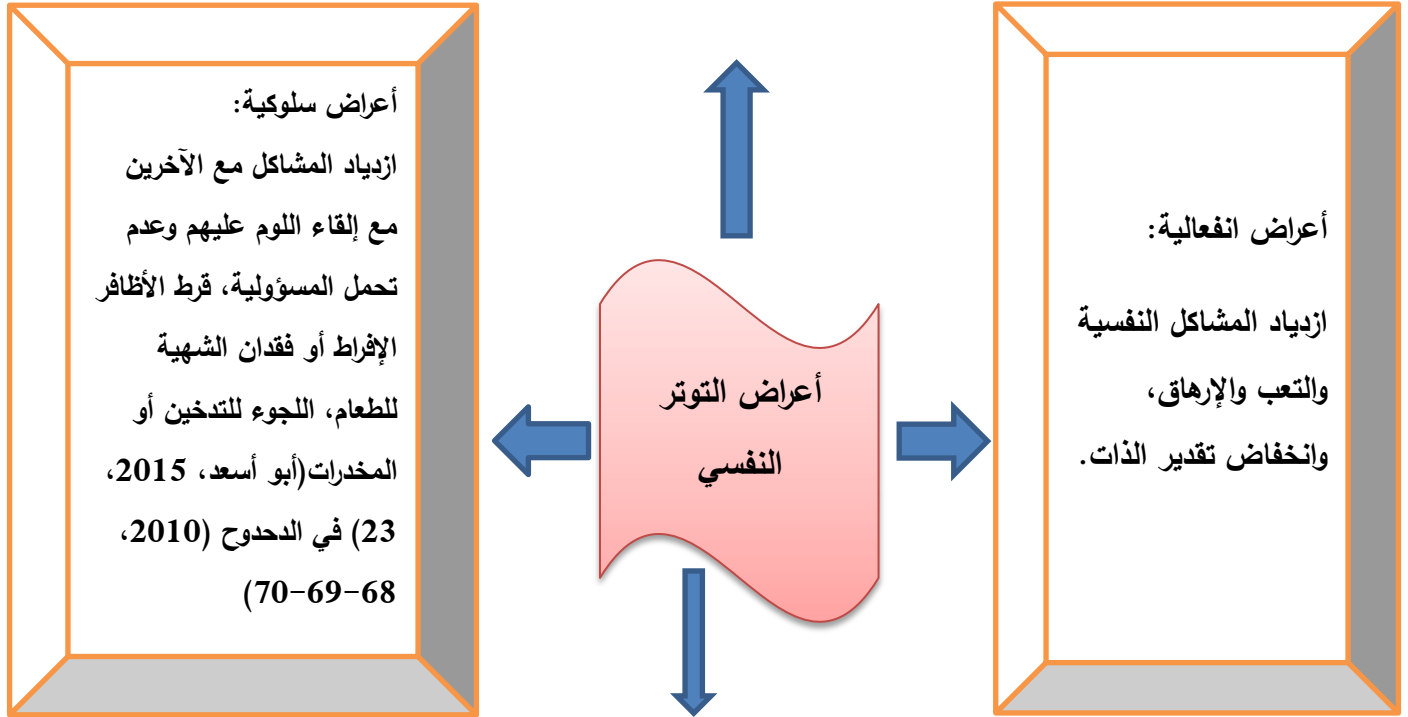
وفيما يتعلق بعينة الدراسة كان هناك كثير من الأسباب التي تزيد من مستوى التوتر النفسي كما عبروا عنها أثناء إجاباتهم عن المقياس الخاص بالتوتر النفسي، منها الاضطراب للعمل إلى جانب الدراسة وعدم كفاية المدخول المالي، صعوبة التعامل مع بعض المدرسين، إضاعة الوقت نتيجة سوء المواصلات اليومية، وتدهور الوضع الاقتصادي، وسوء الوضع الخدمي من ناحية الكهرباء والإنترنت، وأسلوب الحياة المتسارع مع صعوبة الاستقرار، الأصوات المزعجة المحيطة، تذكر الأحداث المزعجة أو المحزنة كالوفاة والفقد، والجوع، والتفكير بالمستقبل، والتفكير بالموت، وضعف اللغة الأجنبية لدى طلبة الدراسات وهذا يشكل صعوبة في ترجمة البحوث الأجنبية والاستفادة منها، تحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية والاجتماعية، وضيق الوقت، والمتطلبات الأكاديمية العالية، والدور المضاعف على طلبة الدراسات لأنهم قد يكونون طلبة ومدرسين في الوقت نفسه، وتحمل مسؤولية تدريس مجموعة من الطلبة في المرحلة الجامعية الذي قد يشكل لدى البعض نوعًا من الضغط الذي يولد التوتر، زيادة عدد طلبة الدراسات العليا بالنسبة إلى كل عضو من أعضاء هيئة التدريس وهذا قد يؤخر بعض الطلبة عن التسجيل، وإن تمّ التسجيل قد يجد المشرف صعوبة في تتبع عمل الطلبة كافة الذين يشرف عليهم، وروتين الأوراق والموافقات المتعلقة بطلاب الدراسات العليا، وصعوبة الحصول على المراجع والكتب وارتفاع ثمنها،

التخطيط للمناقشة وارتفاع تكاليفها، وإقبال الشخص على خطوة الزواج، وبالنسبة إلى عينة الدراسة فإنَّ يوم مناقشتهم لرسالتهم هو يوم سعيد في جوهره لكن مغلف بالتوتر النفسي نظرًا إلى أهمية هذا اليوم.

❖ أعراض التوتر النفسي:

التوتر صفة هذا العصر، فالإنسان وليد ثلاثة عناصر متداخلة مع بعضها، هي النفس والعقل والجسد، تتكاثف لتمييز شخصية الفرد المستقلة، وهذه العناصر معرضة في أي وقت لتأثير التوتر القوي، ونظرًا إلى ترابطها الكبير فإنَّ ما يظهر على الجسد من أعراض يضعف كفاءة العقل أو يعبث في صفاء الذهن، وقد يتراءى للناظر على شكل أعراض جسدية أو ضرر في المقدرة الذهنية مع أنها تشترك في جذور واحد (الدحودح، 2010، ص 60-61)، ويمكن وصف أعراض التوتر النفسي كالآتي:

أعراض معرفية: عدم القدرة على التركيز واتخاذ قرارات متسعة وغالبًا خاطئة، صعوبة الاستيعاب وعدم القدرة على التنظيم والتخطيط. ففي دراسة (Higgins & Endler 1995) التعرض للتوتر النفسي يؤثر في العمليات العقلية والمعرفية مثل الإدراك والذاكرة وهذا ينعكس على التحصيل الدراسي. إن التعرض للتوتر النفسي الشديد يؤثر تأثيرًا واضحًا في الأفراد الذين يمارسون أعمالًا تتطلب جهودًا ذهنية غير اعتيادية فعند تعرضهم لمشكلة ما تحدث عمليات معقدة في الدماغ فتقوم الهرمونات بتحفيز المنطقة المسؤولة عن التذكر والتعلم وإن استمرار إفراز الهرمونات قد يؤدي إلى نتائج معكوسة وهذا يؤدي إلى ضعف الذاكرة (Robert, 2000, 30)



أعراض فسيولوجية:

في موقف التوتر النفسي يزيد الجسد إفراز الأدرينالين في الدم، ويزيد إفراز الغدة الدرقية وهذا يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسد، وكذلك إفراز الكولسترول من الكبد مما يؤدي إلى تغيرات في أجهزة الجسد، اضطرابات المعدة، وردود فعل جسدية، وتزداد ضربات القلب وضغط الدم، جفاف اللعاب وصعوبة التنفس.

شكل (1) أعراض التوتر النفسي (إعداد الباحثة)

❖ أثر التوتر النفسي:

تختلف الاستجابة للتوتر النفسي من شخصٍ لآخر وفقاً لنمط شخصيته، ومدى نضجه وحالته الصحية والاجتماعية والثقافية والمادية بشكلٍ عام، فالبعض يستجيب بشكلٍ إيجابي أي إنَّه يواجه التوتر فإن خسر يحاول مرة ثانية حتى يتمكن من تجاوزه، والبعض الآخر يستجيبون بشكلٍ سلبي واستسلامي للتوتر، إذن نستطيع هنا توضيح آثار التوتر النفسي الإيجابية والسلبية كالآتي:

الآثار الإيجابية للتوتر النفسي:

إنَّ الأعراض النفسية والجسدية دائماً خلفها رسالة خفية قد تكون في جانب منها إيجابية؛ فتجعل الشخص يبذل المزيد من الجهد البناء والمفيد للوصول إلى هدفٍ معين، فالتوتر هو شعور موجه دائماً نحو المستقبل، وينتهي بانتهاء الموقف أو الحدث؛ إذ يشعر الشخص بعده بالراحة، فهنا شعور التوتر يأتي لتوخي الحذر وهو شعور طبيعي بحدوده المقبولة. (Stahl, 2013, p 206)، كذلك فإنَّ للتوتر النفسي جانباً إيجابياً كالضغط لإنهاء مهمة معينة، وتحديد المواعيد النهائية، وهذا يحفز الطلبة نحو الإنجاز والعمل. (Farhan & Khan, 2015, p143)، وهذه الدرجة من التوتر النفسي تؤدي إلى تحسين جودة الحياة ومع ذلك يجب الحذر من نقطة تجاوز مستوى التكيف والتي تتسبب في التحول السريع للتوتر من الإيجابي للسلبى (مداني، 2016، ص397)

الآثار السلبية للتوتر النفسي:

- إنَّ التوتر النفسي في درجاته العالية يحول دون فهم الشخص للأمور المحيطة فهمًا صحيحًا، ذلك أنَّه يصبح ذاتي التفكير، فيعكس ما تقع عليه حواسه على شخصيته، فلا

يتخذ نظرة موضوعية تجاه الأشياء والأشخاص، بل يتخذ نظرة ذاتية مشوبة بالانفعالات بحيث تختلط العاطفة بالواقع.(الدحوح، 2010، ص 5)

- إنَّ التوتر يؤثر تأثيرًا واضحًا في الأفراد الذين يمارسون أعمالًا تتطلب جهودًا ذهنية غير اعتيادية، فعند تعرضهم لمشكلة ما تحدث عمليات معقدة في الدماغ فتحفز الهرمونات في المنطقة المسؤولة عن التذكر والتعلم وإنَّ استمرار إفراز الهرمونات قد يؤدي إلى نتائج معكوسة مما يؤدي إلى ضعف الذاكرة (Robert, 2000, p 30)، وأكدت هذه الفكرة دراسة هيجنس واندلر (Higgins & Endler, p1995) التي أشارت إلى أنَّ التعرض للتوتر النفسي يؤثر في العمليات العقلية المعرفية مثل الإدراك والذاكرة ومن ثَمَّ ينعكس على التحصيل الدراسي.(عبدلله ، 2011، ص 327).
 - يؤثر التوتر النفسي على احترام الشخص لذاته، فإنَّ تعرض الشخص للتوتر النفسي باستمرار وعدم قدرته على التعامل الإيجابي معه، قد يؤثر سلبيًا على احترامه لذاته بصورة واضحة، فيصبح أكثر عرضة للتأثر بالمواقف الضاغطة، لكن احترام الذات العالي يجعل الشخص أكثر قدرة على إدراك المواقف، ومن ثَمَّ التعامل الإيجابي معها.
- (Farhan & Khan, 2015, p144-145)

جسديًا:

- يؤدي التوتر النفسي إلى آثار ضارة جسديًا كضعف الجهاز المناعي، وآثار عقلية وعاطفية، هذا بعامة، أما لدى طلبة الدراسات العليا عينة الدراسة أشارت دراسة (Stecker,2004) أنَّ طلبة الدراسات العليا قد يواجهون مطالب وخبرات شخصية وتعليمية كثيرة متعلقة بالمجال الدراسي والعملية تؤدي للشعور بالارتباك والقلق.
- (Stillwell et al,2017,p 2)

- قد يؤدي التوتر النفسي إلى إصابة الشخص بالصداع، وكثير من الأشخاص يراجعون العيادات الطبية بشكوى الصداع الذي تكمن وراءه الأسباب النفسية أكثر من العضوية؛ إذ أنَّ لنمط الحياة المشحون بالمشاكل والظروف القاسية إضافة إلى العوامل الوراثية تساندها العوامل البيئية، ولها دورٌ كبير خلف إصابة الشخص بهذا النوع من الصداع، وفي هذا الصدد فإنَّ 80% من المرضى الذين يعانون من صداع التوتر لديهم خلل وظيفي وتأثير سلبي في العمل والحياة اليومية. (Pourakbaran *et al*, 2021, p 29)
 - يؤثر التوتر النفسي على النوم من حيث جودته ومدته، وهذا ما تؤكده دراسة جركوي وساديه والمشار لها في دراسة (Jacobson, B.H. & Monaghan, T.P, 2015, p5)؛ إذ يزيد من إنتاج هرمون التوتر الذي يعيق النوم، فالعلاقة بين النوم والتوتر النفسي هي ثنائية الاتجاه، إذ إنَّ أيَّ خلل في مدة النوم يزيد مستوى التوتر النفسي، والتوتر كذلك يقلل من النوم. (الجميل، 2021، ص 356).
 - أثناء التوتر النفسي يصبح الدماغ أكثر يقظة، فيزيد معدل ضربات القلب، ويصبح التنفس سريعاً؛ إذ يُفرزُ الأدرينالين فيضعف عمل الجهاز المناعي والجهاز الهضمي.
- (Welle & Graf, 2011, p 96) ويزيد إفراز هرمون الكورتيزول المسؤول عن التوتر وارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب (Bibbey *et al.*, 2013, p 28)
- يُقال إنَّ بعض الضغوط والتوترات تجعل من الفحم الماساً، وهكذا حال بعض الأشخاص الذين تصقلهم الضغوط ليصبحوا أفضل وأكثر نضجاً، في حين أنَّ البعض الآخر قد تكسره وتضعفه مواقف الحياة الصعبة، وكل ذلك يعود في المرتبة الأولى لسمات الشخصية وطريقة وصف الموقف والتعامل معه والزاوية التي يرى منها الشخص

ذاك الموقف، والفرق بين التوتر الإيجابي والسلبي يكمن في العمليات المعرفية التي تتوسط استجابة الشخص، هذا يعتمد على إدراك الشخص للموقف الذي يواجهه وتفسيره.

❖ طرق التعامل مع التوتر النفسي:

التوتر نسبي يختلف من شخص لآخر، فالموقف المسبب للتوتر بالنسبة لشخص ما يكون بالنسبة إلى آخر أقل تأثيراً، والتوتر الشديد يؤثر في الشخص على المستوى العقلي والنفسي وكذلك الجسدي، لكن الفكرة الأساسية والمهمة في الحياة أننا لا نستطيع إيقاف التوتر نهائياً، والمطلوب منا هو تعلم أساليب التعامل معها وتجنبها قدر الإمكان. ونستطيع الإشارة لها كالاتي:

• الأسرة:

تعد الأسرة البيئة الاجتماعية الأولى التي تشكّل بنية الشخصية لأبنائها على نحو مباشر أو غير مباشر؛ إذ تؤثر أساليب التنشئة الأسرية التي تتبعها الأسرة في التوافق النفسي لأطفالها، من حيث إشباع حاجات الأبناء بطريقة سوية من دون إفراط أو تفريط وبشكل متوازن حسب أولوية الحاجات وأهميتها. (الأسود، 2020، ص20)، إنَّ جو الأسرة المتمتع بالصحة النفسية يتصف بالمرونة الكافية للتوافق مع تغيرات الأدوار الحياتية في كل المراحل والمتطلبات المستجدة، إضافة إلى الانفتاح على العالم المحيط وفرصه وتحدياته والتعامل الإيجابي معها، هذا ما من شأنه تخفيف درجة التوتر النفسي (حجازي، 2015، ص 75)

• العلاج المعرفي السلوكي:

وهو العلاج المبني على التقنيات التي تساعد في التقليل من المشاعر السلبية التي تؤدي إلى تصورات غير دقيقة للأحداث واستبدالها باستراتيجيات إيجابية تمكن الشخص من التكيف مع المواقف المحيطة، كمعالجة المعتقدات والمخططات المعرفية واستبدال السلوكيات التي تمنع

الشخص من التمتع بالرفاهية النفسية، ويعتمد نجاح هذا العلاج على الدعم الاجتماعي المقدم للشخص واكتسابه مهارات التأقلم الأساسية. (Rosen, 2012, p549)

ويعد التحصين ضد التوتر كما أشار ميكينبوم (Meichenbaum, 1993) مظهرًا من التدخل السلوكي المعرفي، الذي يعمل على مساعدة الأشخاص في التعامل مع أنواع الضغوط المختلفة، ويعتمد التحصين ضد التوتر على استبدال الحديث الداخلي الذي يخاطب به الفرد نفسه، بصيغة تساعد على تعزيز مهاراتهم على التكيف وزيادة ثقتهم في قدرتهم على تطبيق مهاراتهم التكيفية بطريقة مرنة تلبي المطالب التي تمّ تقييمها للموقف المجهد. ومن أهداف العلاج مساعدة الأفراد على تحويل ألمهم النفسي إلى أمر مفيد يمنحهم الراحة والهدف للحياة، والوقاية من الانتكاس. (طريف والشواشرة، 2020، ص 388)

- **الكف بالنقيض:** تعتمد تبعًا لجوزيف وولبي على وجود استجابة مضادة للاستجابة المراد إطفائها، التي تظهر مع الأحداث المثيرة لها، وكلا الاستجابتين لا يمكن أن تحدثا في زمن واحد، لأنهما متضادتان، فالاستجابة الجديدة ستصبح في أثناء محاولات متكررة يقوم بها المعالج مرتبطة بالأحداث المثيرة والتي أدت إلى الاستجابة القديمة التي استهدفت خفض التوتر، وهذا الكف الرجعي يؤدي إلى الكف الشرطي، وهذا المبدأ هو المبدأ الأساسي في عملية الكف بالنقيض. (الزرد، 2005، ص 72-73)

- **إنشاء تسلسل هرمي للتعرض:**

إنّ التسلسل الهرمي للتعرض عبارة عن قائمة مرتبة من الخطوات التي سيواجهها الشخص بالتتابع للتعرف إلى الاستجابات الجديدة للموقف المسبب للتوتر النفسي؛ إذ يقسم الشخص الموقف المثير للتوتر إلى مكونات أصغر تبدأ بمواجهة المواقف الأقل تأثيرًا ثمّ التقدم في النهاية إلى تلك الأكثر

تحديًا، مع الاستعانة باستراتيجيات تخفيف التوتر النفسي كالتنفس العميق للتحكم بخفقات القلب والأعراض الجسدية الناتجة عن الموقف الضاغط. (Pittman & Karle, 2015, 135-136+138)

• في المجال الأكاديمي:

عندما يحاول المتعلمون بذل المزيد من الجهد لإنجاز أمر ما وعقلهم مشغول، ويشعرون بالقلق، وأجسادهم تعاني من التوتر النفسي، فإنَّ الأداء لن يكون طبيعيًا أبدًا، لأنه سيكون أشبه بمحاولة الفوز في سباق وهم يرتدون درع من الحديد الثقيل، ومع أنَّ هناك العديد من هؤلاء المتعلمين من الذين يعانون التوترات والضغوط المستمرة، لدرجة أنهم يعتقدون أنه أمرٌ معتاد، لكنه يبقى موجوداً ومؤثراً بصورة كبيرة، لأن هذا النوع من التوتر النفسي يطلق عليه العلماء (التوتر الكامن) سيظهر في أي موقف استثنائي أو صادم (ماكينا، 2012، ص10).

من الأمور التي تسهم في خفض التوتر النفسي في المجال الأكاديمي هو احترام الذات الإيجابي الذي يساعد الطلبة على امتلاك القدرة على مواجهة أي تحديات ومطالب أكاديمية وهذا يغير من نظرة الطلبة لتلك المطالب من نظرة سلبية إلى إيجابية ومن ثَمَّ خفض التوتر النفسي في هذا المجال (Di Giunta et al., 2013)

لتفادي التوتر النفسي لا بدَّ من التخطيط بفاعلية للعمل والدراسة والبحث عن المساعدة كلما كان ذلك ضروريًا لدى الأصدقاء والأقارب والخدمات النفسية، ومحاولة تجنب كثير من الصعوبات التعليمية التي يصنعها الإنسان بنفسه فمثلاً، عندما لا يُمَيَّزُ بين الوظائف المهمة وغير المهمة، أو الأقل أهمية، فإنه من المنطقي أن تكون النتيجة هدر وقت كبير من الانشغال بالوظائف الأقل أهمية ولا يتبقى وقت للوظائف المهمة.

المواظبة على النوم باكراً والاستيقاظ باكراً وتخصيص وقت يجلس المرء فيها مع نفسه؛ لتدوين ما يعصف في رأسه من أفكار وخلجات نفسية، ثم التركيز على المهمة أو المهام المطروحة أمامه مع

أخذ قسط من الراحة والاسترخاء إذا لزم الأمر، ثم العودة مرة أخرى إلى حالة التفكير والتأمل العقلاني حتى العثور على حل مناسب أو تبديد مشاعر القلق والضغط. (رضوان، 2018، ص2)

• الاسترخاء:

وهو تقنية نفسية فيزيولوجية تهدف إلى الاستراحة والتفصيل الإيجابي للطاقة العصبية والبدنية التي تتدخل عند إنجاز نشاط معين، ويمثل آلية من التغذية الراجعة بين الضغط العضلي والنشاط الدماغي الشعوري، وهذا يسمح للشخص على الضبط العضلي لتحقيق التوازن الذهني. (مراد و جناد، 2021، ص 94)

من المفيد للإنسان أن يأخذ وقتاً مستقطعاً لنفسه في أثناء يومه، فيمارس الاسترخاء الذي يساعد على الحد من المشاعر السلبية، والشعور بالهدوء وتقليل التوتر.

إن تكمين الخطوات الأولى في تجاوز آثار التوتر النفسي السلبية في الوعي، الوعي بالأفكار السابقة والناجمة عن تجارب الماضي والمؤثرة سلباً في الحاضر والمستقبل، ووضع خطة منظمة لتحديد تلك الأفكار وتنفيذ الاستراتيجيات المناسبة لها والمتوافقة مع شخصية الإنسان وقدراته، أمّا بالنسبة إلى طلبة الدراسات العليا عينة الدراسة فمن المهم أن يمتلكوا رؤية دقيقة لمسيرتهم الأكاديمية، من حيث وضع برنامج دراسي يلائم كل شخص ووضع خطة زمنية دقيقة والعمل على تنفيذها بقدر الإمكان، وعند حدوث أي طارئ من الجيد وجود خطط بديلة وامتلاك المرونة العقلية والسلوكية، إضافة إلى العمل على التنسيق بين الحياة الأكاديمية والعملية والاجتماعية بقدر كاف، إن التخطيط الدقيق المستند على وعي وطموح كبير وسيلة جيدة لتخفيف آثار الضغوط المحيطة قدر المستطاع، وتنظيم الفوضى في العقل وتنظيف الأفكار المعيقة وعدم مقاومتها بل التعامل معها لترحل بسلام.

❖ التوتر النفسي والثقة بالنفس:

إنَّ التوتر النفسي المرتفع قد يؤدي لدى البعض إلى ضيق الأفق بمعنى أنَّ الشخص يركز انتباهه على الطريق المسدود أو على الهدف الذي لا سبيل للوصول إليه إذ يغفل وجود طرق بديلة، ويصاحب التوتر الزائد عدم اتزان انفعالي يتدخل في عمليات المراجعة والاختيار، وعندها تختلط الأمور على الإنسان، ويفقد اتزانه وسيطرته. (الدحود، 2010، ص 5)، إذن عندما يواجه الشخص موقفًا يسبب له التوتر النفسي المرتفع ولا يستطيع مواجهته قد يدفع به إلى الشك بقدرته وثقته بنفسه، وبالمقابل فإنَّ امتلاك الشخص لدرجة عالية من الثقة بالنفس يساعده على التقدير الجيد لإمكانياته وبالتالي القدرة على التعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة.

إذ تؤدي الثقة بالنفس دورًا مهمًا في تقبُّل الفرد لذاته والآخرين، وتمكنه من الاعتماد على نفسه والقدرة على التحكم في إحساسه بالذنب ومشاعر الغضب والخوف والقوة وكذلك المشاعر السعيدة. (بدير، 2011، ص 19)، كذلك فإنَّ ثقة الشخص بنفسه يساعده على إدراك الموقف وتنظيم المعلومات البيئية ليكوِّن مفهومه عن الواقع، فإذا أدرك الفرد الموقف على أنَّه شيء غير مريح ومرهق بالنسبة إليه فإنَّ ذلك سيشعره بالتوتر النفسي وبالمزيد من الضغوط على كاهله، وبالمقابل فإنَّ إدراكه للموقف على أنه شيء طبيعي وتركيز التفكير على الكيفية التي يتعامل معه بإيجابية فذلك سيخفف من حدة التوتر ويزيد فرص تجاوز الموقف بنجاح، إذن طريقة التفكير هي التي تحدد درجة شعور الفرد بالتوتر. (صادق، 1994، ص 101)

ثانيًا: الثقة بالنفس

مفهوم الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس هي صفة شخصية وليست موقفًا مؤقتًا تجاه الظروف الفردية، إنها تشمل إيمان الشخص الواقعي بقدراته، وامتلاكه أحكامًا إيجابية عن نفسه، وثقته بقدرته على التحكم قدر الإمكان بأحداث حياته مع تقبله لإمكانية عدم النجاح في بعض الأمور، ليشعر بالرضا الذاتي والسلام مع نفسه بدرجة مرضية، فهي من أهم محددات سلوك الشخص. (Ilhan & Bardakci, 2020, p 111)، ويحتاج الفرد إلى أن يكون قادرًا على الاستجابة بمرونة للتغيير وللفرص والتحديات (Rizzi et al, 2020, p 2)، وينعكس تصور الفرد الذاتي عن نفسه على أفعاله، وتوصف الثقة بالنفس بأنها مفهوم منظم قابل للتطور (Usta, 2017, p 36) وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الثقة بالنفس، فهناك تعريفات أحاطت بجوانب الشخصية جميعها أي تناولت الثقة في الجانب الإدراكي والجانب الشخصي والجانب الاجتماعي، والجانب الانفعالي. ومنها ما اقتصر على إحدى هذه الجوانب نذكر منها:

الجانب الإدراكي والمعرفي:

- يعرفها شروجر وشون (Shrauger & Schohn, 1995) بأنها: احترام شامل للذات يحدده تصور الشخص لامتلاكه القدرات للتعامل مع المواقف المختلفة على نحو فعال. (Rizzi et al, 2020, p 2)

- وفي قاموس أكسفورد Oxford عُرِفَت الثقة بالنفس بأنها: وجود معتقدات وتوقعات قوية وثابتة لدى الفرد، مع شعور أكيد بقدرته على الاعتماد على ذاته من دون خوف من الإخفاق. (Hlalele

(& Alexander, 2011, p 203)

- ويشير باندورا (Bandora,1995) إلى أن الثقة بالنفس هي: إيمان الفرد بقدرته على تحسين الأداء وهي تؤثر في حياته اليومية. (Ramadhani,2018, p 128)
- **وتعرف الثقة بالنفس:** بأنها إدراك الفرد لكفاءته وقدرته على إنهاء المهام بنجاح مع الضغوط، وإبداء الرأي والاختيار والاستعداد لتنفيذ، وشعوره بالرضا عن نفسه وتفاؤله المستمر، والقدرة على تقديم النفس أمام الآخرين من دون توتر، وتقبل نقدهم، والترحيب بالصدقات، والتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة (يونس، 2014، ص 14) في عبد اللاه وآخرين (2020، ص 96)
- وكذلك تعرف بأنها التكوين الذاتي الذي يحدث نتيجة احترام الذات والرضا عن النفس لدى الأفراد، وهي ليست ثابتة ومن ثم تختلف باختلاف الظروف المحيطة، إذ يُقَوِّمُ الموقف تبعاً للنظرة الأساسية للذات، التي تؤدي دوراً مهماً في تكوين الثقة بالنفس، كيف يقترب من الذات المثالية. (Onturk & Asma, 2020,p 411)

أما الجانب الانفعالي:

- يعرفها كارسون وآخرون (Carson *et al*,2001) بأنها: مشاعر الرفاهية الناتجة عن تعميق المشاعر الإيجابية. (Jaaffar *et al*, 2019,p 191)
- هي الحزم والإصرار والحماس والاستقلالية والنضج الانفعالي والقدرة على التعامل مع النقد (Hanton,2007, p 21)

وفي الجانب السلوكي:

- أشار كاتل (Cattell) إلى أنَّ الثقة بالنفس تقع ضمن مجموعة من السمات التي تحدد درجة التكامل الدينامي للشخصية أو التكيف العام، التي تتعلق بمفهوم الذات وربط بين ضعف الثقة بالنفس وسوء التكيف والميول العصابية (العنزي والكندري، 2004، ص 384)

تعريفات جمعت بين الجانب المعرفي الانفعالي السلوكي:

- يرى حسيب (2008) أنَّ الثقة بالنفس هي أحد متغيرات الشخصية، التي تعبر عن العلاقة المتبادلة بين التفكير العقلاني واللاتزان الانفعالي، ومن ثَمَّ تكون السلوكيات إيجابية، وهذا ما يعبر عن مستوى التوافق النفسي لدى الفرد. (حسيب، 2008، ص 929)
- يعرف عال عبد الله محمد 1997 نقلاً عن شروجر Shrauger, 1990 الثقة بالنفس بأنها "إدراك الفرد لكفاءته أو مهارته وقدرته على أنه يتعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة، وأن يحيا في أمان، ويشعر بالطمأنينة. (حيدة، 2006، ص 68)
- وهذا التقسيم لا يعني أن التعريفات لم تتناول كل الجوانب السابقة لكن بعضها ركز على جانب أكثر من جانب آخر. من التعريفات السابقة نجد أنها تركز على ثلاثة مكونات هي المكون العاطفي والمعرفي و السلوكي، فالجانب المعرفي يتضمن إدراك الفرد لقدراته وإمكانياته وقدرته على تحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار وإدراكه لكفاءته الجسمية والاجتماعية، والجانب العاطفي أو الانفعالي فهو الجانب الذي يتناول المشاعر المرتبطة بالثقة بالنفس كالنضج الانفعالي والاستقلالية، والجانب السلوكي وهو الذي يترجم فيه الثقة بالنفس إلى سلوك إيجابي يلاحظ بالفعل والتكيف مع المواقف التي تواجهه.
- إنَّ الدرجة المعتدلة من الثقة بالنفس مرتبطة بالصحة النفسية واللاتزان النفسي للشخص، ووعيه بما يملكه من إمكانيات وقدرات وتوظيفها في المكان المناسب وبالطريقة الصحيحة للوصول إلى النتائج المرجوة. وهي لا تقتصر على الطريقة التي يتفاعل بها الشخص في مواقف معينة أو كيف يعتقد أنَّ الآخرين سوف ينظرون إليه فحسب، بل تتعلق بشخصيته وأفكاره ومشاعره، والأشياء والصفات التي يحبها والتي يكرهها في نفسه، كل ذلك يؤثر بطرائق مختلفة في توازنه النفسي ومن ثَمَّ على نوعية حياته وجودتها.

❖ أهمية الثقة بالنفس:

تبنى الثقة بالنفس عن طريق مجموعة من الخطوات التي تتماشى وقيم الشخص ومشاعره، فهي لا تتكون دفعة واحدة بل تدريجيًا تعززه مشاعر الإنجاز الذاتي وكذلك كلام الآخرين، لكن للوصول إلى درجة مُرضية من الثقة بالنفس من المهم أن يكون الحديث الذاتي للشخص مع نفسه أكثر لطفًا وتقبلاً لارتكاب الأخطاء بين الحين والآخر والتعلم منها. (Markway & Ampel, 2018, p 22)؛ وتُعدُّ الثقة بالنفس تبعًا لما قدمه (عادل عبد الله، 1997، ص5) من أهم عوامل اكتمال الشخصية لدى طلبة الجامعة وتزيد من واقعية ومنطقية تفكير الطالب وتخلصه من كثير من الأفكار والمشاعر السلبية مما يؤدي إلى ثقة الطالب بنتائج أعماله بلا إفراط ولا تفريط، والطالب الذي يتصف بالثقة بالنفس يتمتع بصحة نفسية سوية بالشكل الذي يمكنه من التصرف طبيعيًا من دون قلق أو تردد، وتمثل الثقة بالنفس إحدى الخصائص الانفعالية المهمة التي تؤدي دورًا أساسيًا في حياة الفرد و تسهم مباشرة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للفرد. (رزاق، 2020، ص 3)، إذن الثقة بالنفس لدى الطلبة تساعد على الإيمان بقدراتهم ووضع أهداف واضحة لهم، والعمل بجد لتحقيق أهدافهم دون القلق بشأن النتائج. (Akbari & Sahibzada, 2020, p 1) و بحسب دراسة (Wehrens, 2008) فإنَّ النجاح الأكاديمي لا يعزى إلى القدرات وحدها، بل إلى التحفيز للدراسة والجهد المبذول، ومن هنا تكون الثقة بالنفس قوة دافعة ومحفزة للمثابرة، وبالمقابل فإنَّ تدني الثقة بالنفس قد يؤدي إلى التقدم البطيء في الدراسة (Pulford et al, 2018, p 2) إنَّ للثقة بالنفس أهمية للتكيف النفسي الجيد والسعادة الشخصية والأداء الفعال (Malik, 2014, 64) وقد وصلت دراسات هارميك وجيمس (Harmich & Gems) إلى وجود ارتباط موجب بين الثقة بالنفس وحُسن التوافق والصحة النفسية. (عويد، 2000، ص 162) نقلًا عن السنباني وطارق (2020، ص11)، وأشارت نتائج كثير من الدراسات كدراسة (حسيب، 2009) و(أيوب، 2010)

إلى أنَّ الثقة بالنفس لها أثرًا كبيرًا في تنمية بعض المهارات الاجتماعية والمساعدة في تحسين مستوى التحصيل الدراسي، في خفض بعض المشكلات النفسية، ومن ثَمَّ فإنَّ رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد يؤثر إيجابيًا في تحسين شخصيته. (عبد اللاه وآخرين، 2020، ص 94)

إذن فإنَّ الثقة بالنفس هي عامل مهم للناس للوصول إلى الحياة الإيجابية واكتساب الخبرات، واتخاذ خطوة إلى الأمام بفضل قدرات الفرد، ودعم الجوانب القوية ليصبح الفرد ناجحًا

(Akdeniz & Saytekin , 2020,p 234)، ومن ثَمَّ فإنَّ للثقة بالنفس تأثيرًا كبيرًا في نظرة الشخص لنفسه وتقديره لها في كل المواقف، وإنَّ كلَّ نجاح يحققه الشخص في مواجهة المواقف المختلفة والتعامل معها يضاف إلى رصيد الثقة بالنفس لديه، وكل خطوة غير ناجحة يقوم بها يضيفها إلى قائمة الدروس الحياتية التي يتعلم منها. وبالمحصلة فإنه من الأسس المهمة للنقد هو الحفاظ على درجة جيدة من الثقة بالنفس.

❖ مفهوم الثقة بالنفس في ضوء بعض النظريات النفسية:

• نظرية التحليل النفسي:

وضحت هذه النظرية الأهمية النفسية للثقة بالنفس، حيث يرى فرويد أنَّ دوافع السلوك الإنساني تتمثل في الغرائز البيولوجية كغريزتي الحياة والعدوان، أما مكونات الجهاز النفسي (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) توضح رغبة الشخص الداخلية للوصول لدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولكي يعيش الإنسان حياة متوازنة من المهم أن يكون الجهاز النفسي متوازنًا، لذلك يحاول الأنا حل الصراع بين هو والأنا الأعلى

(ديميرال، 2020، 469)

• النظرية الإنسانية:

يؤكد كارل روجرز (Carl Rogers) العلاقة القوية بين التوافق النفسي والاجتماعي و ثقة الفرد بنفسه؛ ومن ثَمَّ فإنَّ العملية العلاجية تهدف إلى تحرير الطاقة الإيجابية الكامنة داخل الفرد.(المفرجي، 2008، ص 33)، وجاءت إسهامات ماسلو (Maslow) متوافقة مع أفكار روجرز؛ فقد وصل في دراساته لخصائص الأشخاص الذين حققوا ذواتهم أنَّ الثقة بالنفس جاءت في مقدمة هذه الخصائص وأكثرها أهمية؛ إذ يكون هؤلاء الأشخاص أكثر ثقة بقدراتهم، فينفاعلون مع الآخرين في أثناء أداء مهامهم مع إظهار التقبل نحوهم، أي إنَّهم على علم بعيوبهم فيقبلونها.(السنابي وطارق، 2020، ص 16- 17)

• النظرية الاجتماعية:

أوضح أريكسون في نظريته الاجتماعية أنَّ أول مرحلة في نظريته هي مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة؛ وأنَّ الإنسان يمرُّ في حياته بثمانية مراحل أساسية وتقابله مجموعة مشكلات أطلق عليها أريكسون الأزمات، وأنَّ المرحلة الأولى هي حجر الأساس للشخصية، فترسيخ الثقة بالنفس وبالألم له آثار مهمة لنمو شخصية الطفل، إذ يمكن الأطفال من تحمل الإحباطات التي يواجهونها في مرحلة النمو، ويعتقد إريكسون أنَّ هذا النمو الصحي للطفل لا ينتج كلياً من إحساس تام بالثقة بل حين ترجح نسبة الثقة على نسبة عدم الثقة، فمن المهم أن نتعلم ما لا نتق به كتعلمنا ما نتق به، فالقدرة على التنبؤ واستنباط الخطر أساسية في السيطرة على البيئة، وهكذا ينبغي النظر إلى الثقة الأساسية على أساس سلم متدرج للإنجاز(العنكوشي والبديري، 2018، ص 217)، إذا تبعاً لأريكسون (Erkson, 1968) فإنَّ البناء الإيجابي للثقة بالنفس يتكون عند الفرد عندما يستطيع تحقيق التوازن بين البنى النفسية والدوافع من جهة وتحقيق مطالب المهمات والأدوار الاجتماعية المحددة لهم من جهة أخرى في أية مرحلة من مراحل نموه.(الخفاف وداود، 2008، ص 3)

• النظرية المعرفية:

يشير البرت ألس (Albert Elise) أحد رواد هذا الاتجاه إلى أنَّ الثقة بالنفس من معايير الشخصية

السوية، فقد حدد معاييرًا للشخصية السوية وهي:

- تقبل الذات والواقعية.
- اهتمام الفرد بذاته وتحقيقه لرغباته السوية.
- حصول الفرد على الاهتمام الاجتماعي من الآخرين.
- تقبل الفرد للإحباط وتعامله معه بفعالية.
- قدرة الفرد على توجيه ذاته واعتماده على نفسه.
- القدرة على الوصول للسعادة.
- القدرة على التفكير العلمي. (السنابي وطارق، 2020، ص 20)

ويرى باندورا أنَّ الثقة بالنفس تتعلق بمعتقدات الشخص وأفكاره عن قدراته وإمكاناته، إنها تقويم معرفي وإدراك لقدراته الشخصية وفقًا للخبرات التي مرَّ بها في حياته، ومن ثمَّ يتبع سلوكيات معينة للتعامل الفعال مع الأحداث والمواقف الخارجية، وهذا يرتبط بمدى اقتناع الشخص بإمكاناته الشخصية التي تقتضيها هذه المواقف. (Al-Abboudi & Saleh, 2018, p 198)

❖ الحدود الفاصلة بين الثقة بالنفس والثقة المفرطة:

يرى (Couch, 2004) أنَّ مفهوم الثقة بالنفس يعبر عن السلوكيات اللفظية وغير اللفظية التي تقتضي استجابات ملائمة، وتتأثر الثقة بالنفس بتفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به والتوازن بين أبعاد عدة للشخصية المتمثلة في رؤية الشخص نفسه ورؤية الآخرين له، فإذا كانت رؤيته لنفسه أكثر مما هي حقيقته فسيصاب

بالثقة المفرطة والغرور، وإن كانت رؤيته لنفسه أقل مما هي حقيقته فسيصاب بالشعور بالنقص والدونية، والثقة بالنفس هو الشعور الوسيط بين النقيضين. (العومرة، 2018، ص 577)

وجدت كثير من البحوث التي أجريت على مستوى الثقة بالنفس أن لزيادة الثقة بالنفس وكذلك نقصانها تأثير سلبي على الطالب؛ إذ وجدت دراسة (Nicolson et al., 2013) أن الطلبة الذين أظهروا ثقة بالنفس مبالغ بها، وحكموا على أدائهم الأكاديمي بأنه مثالي غالباً ما كانوا يحصلون على نتائج أقل من المتوقع، ذلك أنهم لا يبذلون الجهد المطلوب منهم بل يعتمدون على تصوراتهم عن النجاح والتي قد لا تكون متوافقة مع ما يملكونه من قدرات حقيقية. (Barlow & McCann, 2019, p 9558)

فالثقة المفرطة بالنفس سمة سلبية قد تعيق الشخص عن النجاح، وتعني المبالغة المفرطة في تأكيد الذات والاستقلالية ووضع الأهداف التي قد لا تتلاءم مع قدرات الشخص، وعدم تقبل الوقوع بالخطأ أو الإخفاق. (صالح وعلوان، 2015، ص 76)

إن الثقة بالنفس وفق ما يشير إليها رايان 2006 نقلاً عن ديريف وسينجر Dereef & Singer ليست حب الذات النرجسي، أو تقدير الذات السطحي الظاهري، ولكنها شكل عميق من احترام الذات القائم على إدراك السمات الإيجابية والسلبية، وبعبارة أخرى فهي ليست اعتقاد الشخص بأنه عظيم، بقدر ما هي الفهم الصحيح للكيفية التي تجعل الشخص عظيماً، والمواقف التي يريد لهذه العظمة أن تظهر فيها والاستفادة منها لمواجهة مصاعب الحياة، وإذا عرفنا هذه الأشياء فسوف نتمكن من الحركة في هذه الحياة بثقة. (الغامدي، 2009، ص 89)، فالثقة بالنفس إذن فضيلة تقع وسطاً ما بين طرفين نقيضين من الثقة المبالغ بها وانعدامها، وهي تركيز الشخص على ذاته وعلى تفوقها من دون الالتفات للمقارنة بين الآخرين أو تهميش دورهم.

❖ العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

- تتأثر الثقة بالنفس بخبرات الطفولة تأثرًا كبيرًا؛ إذ يرى أريكسون أنَّ فترة الرضاعة هي فترة الثقة الأساسية مقابل الشك، وهنا الأم هي الشخص المرجعي في بناء العلاقة الانفعالية بينها وبين طفلها (كونسن، 2010، 202-203)، ولاحقًا فالطفل يرى نفسه في تصرفات والديه معه، فإذا قدموا له الحب والحنان فإنه يشعر بالأمان، ويشعر بأهميته ووجوده، ومن ثمَّ تنمية ثقته بالنفس على نحو كبير، وإن لم يلبوا حاجاته الأساسية فإنه لا يشعر بقيمته وهذا ما يؤثر سلبيًا في شعوره بثقته بنفسه، ومن جانب آخر إذا بالغ الوالدان بالرعاية والخوف والحماية سوف يدرك بأنه غير كفاء ويفتقر للقدرة، وكذلك إذا سيطروا عليه سيدرك بأنه لا يمكن الوثوق به، وطول مرحلة الطفولة يكون لدى الطفل مزايا أخرى يرى نفسه فيها، كالمعلمين والأصدقاء والأقرباء، وجميعهم يساهمون في تشكيل شخصيته ونمو ثقته بنفسه سلبيًا أم إيجابيًا. (الشبؤون، 2011، ص 105)، هذا ما أكدته كثير من الدراسات كدراسة جي (Ji et al., 2016, p 585) التي أجريت على 465 طفلًا، لتؤكد نتائجها الأثر الكبير لأساليب التربية الوالدية على تكوين ثقة الطفل وتأسيس شخصيته. (فرحات، 2019، ص 131)

كذلك تتأثر ثقة الشخص بنفسه بخبرات الحياة التي يمرُّ بها فإما أن ترفع من ثقته بنفسه وإما أن تخفضها، فتكرار مواقف الإخفاق يؤثر سلبيًا في الثقة بالنفس. (مختار، 2019، ص 36)، إذ أنَّ توقع الشخص لقدرته على تحقيق هدفه في موقف معين عامل مؤثر على ثقته بنفسه (Alias & Hafir, 2009, p 1)

- الجانب الاقتصادي قد يلعب دورًا لا يمكن إنكاره لدى البعض في درجة ثقتهم بأنفسهم، فالشخص القادر

على تلبية احتياجاته كافة قد يملك درجة عالية من الثقة بالنفس. (Attar, 2017, p 239)

- أما في المجال الأكاديمي فإنَّ الكيفية التي يبدأ بها الطالب تجربة الدراسة في الجامعة سواء كانت إيجابية

أم سلبية، ونظراته لها وتوقعاته هل هي تحدي أم تهديد بالنسبة إليهم، تؤدي دورًا ملحوظًا في زيادة درجة

ثقتة بنفسه داخل الجامعة أو خفضها، إضافة إلى قدرة الطالب على امتلاك مهارة البحث عن المعلومات خارج حدود الجامعة، وكذلك انخراطه إيجابياً في المجموعات الطلابية وقدرته على التأثير بزملائه، كل ذلك من شأنه أن يحدد درجة ثقته بنفسه في أثناء مسيرته الأكاديمية. (Barlow & McCann, 2019, p 9557-9558)، والتركيز على المتعلم ونموه الكامل المتكامل، وإشراك الطلبة في

العملية التربوية، يلعب دوراً هاماً في تنمية الثقة بالنفس لدى الطلبة. (العتيبي، 2019، ص 253)

• **الصحة الجسدية:** إذ إنَّ تمتع الشخص بالصحة الجسدية الجيدة وعدم وجود إعاقة أو مرض معين قد تضمن لدى البعض درجة عالية من الثقة بالنفس (Attar, 2017, p 238-239) وهنا لا يجب التعميم ذلك أن جزءاً كبيراً من الأشخاص الذين قد يعانون من إعاقة ما يتمتعون بثقة بالنفس قد تكون أعلى ممن لا يعاني من تلك المشاكل الجسدية عن طريق التعويض غير المباشر واستثمار ما لديه من إبداع، وهذا يرجع إلى كثير من العوامل منها السمات الشخصية والدعم النفسي المقدم للفرد.

• **الجانب الاجتماعي:** نقلاً عن الهاشمي (1984) فإنَّ شعور الفرد بالاحترام والتقدير وسط الجامعة التي يوجد فيها، يؤدي به للإحساس بالقوة والاعتزاز بالنفس ومن ثَمَّ زيادة ثقته بنفسه (كريمة وآخرون، 2018،

ص 107)

❖ **أساليب رفع مستوى الثقة بالنفس:**

• **الأسرة:**

إنَّ احترام الشخص منذ طفولته والعمل على تعزيز شعوره بأنَّه مقبول ومرغوب من دون شروط، والعمل على إشباع حاجاته النفسية والجسدية والاجتماعية، وتعليمه منذ طفولته تحمل المسؤوليات البسيطة منها انطلاقاً نحو المسؤوليات الأكبر، وتقبل الإخفاق خطوة نحو النجاح، إضافة إلى الابتعاد قدر الإمكان عن

القسوة المبالغ فيها والتي قد لا تتوافق مع حجم الخطأ، بذات الوقت عدم اللجوء إلى الدلال الزائد الذي يصنع شخصية ضعيفة وغير قادرة على مواجهة الحياة بمفردها (علي، 2016، 264)

• النشاطات الفنية:

تأتي الثقة بالنفس من المعرفة والمهارة وإتقانها؛ إذ أنه كلما زادت خبرة الشخص كلما زادت ثقته بنفسه، هناك كثير من الأنشطة الفنية تساهم بشكلٍ أو بآخر في رفع ثقة الشخص بنفسه وفي هذا الخصوص أجرى سالو دراسة (Salo, 2019) عن دور الرقص في زيادة الثقة بالنفس؛ إذ أظهرت الدراسة أن للرقص دورًا إيجابيًا في زيادة الثقة بالنفس وزيادة القدرة على التحمل الذهني وتقوية الذاكرة، إضافة للتعبير عن النفس بطريقة مبهجة (Salo, 2019, p 62)، ونذكر الدراما والمسرح الذي هو إعادة تمثيل لحدث أو فكرة ماضية أو بعض الأحيان تصور لسلوك معين لهدف مدروس، باستخدام تقنيات الارتجال أو تمثيل الأدوار مع مراعاة العديد من القضايا كالملاحظات والمشاعر والتجارب وما إلى ذلك، والذي يساعد الطلبة في التواصل والتخفيف من المخاوف الاجتماعية وإعادة الاندماج مع الآخرين ومن ثمَّ زيادة ثققتهم بأنفسهم، هذا يتيح للطلبة الحصول على تجارب ذاتية تكسيهم الثقة بالنفس للوثوق بالآخرين والتعاطف معهم، وتحسين القدرة على حل المشكلات. (Palavan, 2017, p 188-189)

• النمذجة:

عندما لا يكون لدى الشخص خبرة سابقة في موقف أو مهمة ما، فإنَّ مراقبة الآخرين هي إحدى الوسائل التي قد توفر معلومات تساعد على الحكم على قدرات الشخص وتقييمها للوصول إلى الثقة بالنفس. (الشجيري والراشد، 2021، ص 666).

• الحديث الذاتي:

استنادًا لمبدأ قدمه أليس (Ellis, 1976) إنَّ ما يقوله الأشخاص لأنفسهم يؤثر في تصرفاتهم، فالحديث الذاتي يعمل على تنظيم الجهد وتعزيز الثقة بالنفس والسيطرة على القلق. (Hatzigeorgiadis *et al.*, 2009, p 186)، وقد ركز كذلك (ميكتبوم) في توجهاته النظرية على الحديث الذاتي وأشار إلى تأثيرها في السلوك، ويرى أنَّ تعديل السلوك يمرُّ بطريق متسلسل في الحدوث يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج، وهذه الفكرة المعرفية توحى بأنَّ ثقة الفرد بنفسه هي محصل لأحاديث داخلية إيجابية كونت بناءات معرفية نتج عنها سلوك إيجابي يتمثل في مستوى مرتفع من الثقة بالنفس. (العنكوشي والبديري، 2018، ص218)

• التعاطف:

إنَّ الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا والطريقة التي نعتقد أنَّ الآخرين يشعرون بها تجاهنا لها تأثير كبير في رفاهيتنا النفسية، إذا كان الشخص يدعم نفسه ويفقد حقا فمن المرجح أن يتعامل مع أغلب مشاكل حياته بنجاح، إذا إنَّ قدرتنا على التعامل بعطف ورحمة مع أنفسنا ومع الآخرين حين تسوء الأمور يجعل الشخص أكثر سعادة وثقة بنفسه، من حيث تخفيف نقد الشخص لنفسه ولومه ذاته في حال تعامل بطريقة سيئة مع الآخرين. (Welford, 2013, p 7-10-19)

• التعبير عن المشاعر:

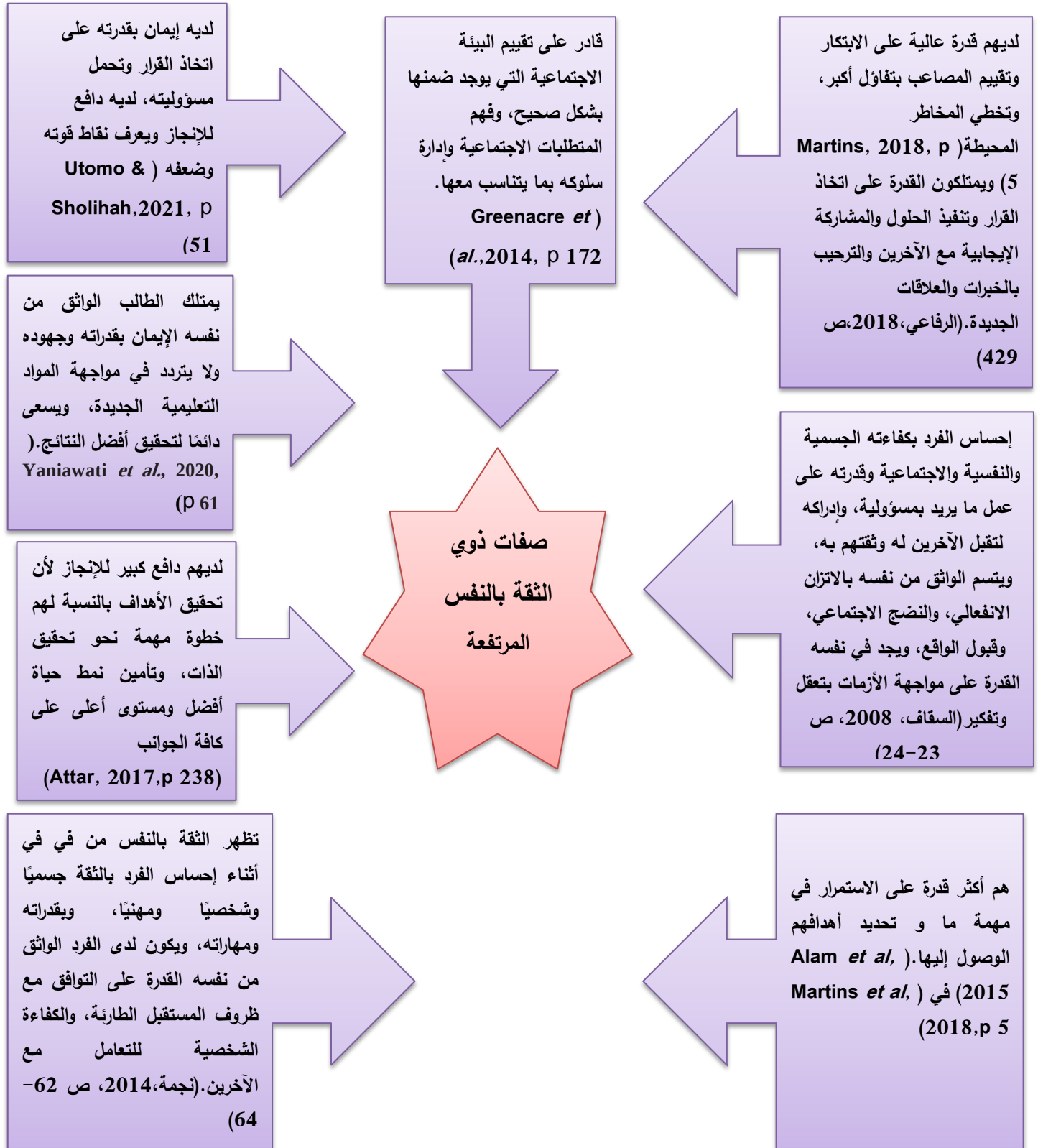
وفقًا لما قدمه (ابراهيم، 2014) فمن المهم ألا يتأثر الشخص بطريقة الآخرين بالتعامل معه أو السماح لهم باختيار طريقه، فعندما يُسأل الشخص ويطلب رأيه، من المهم أن يعبر عن رأيه بشجاعة وثقة، مما يظهر

لآخرين نمط الشخصية الحقيقية والابتعاد قدر الإمكان عن التصنع على حساب النفس. (السويلم، 2020، ص8)

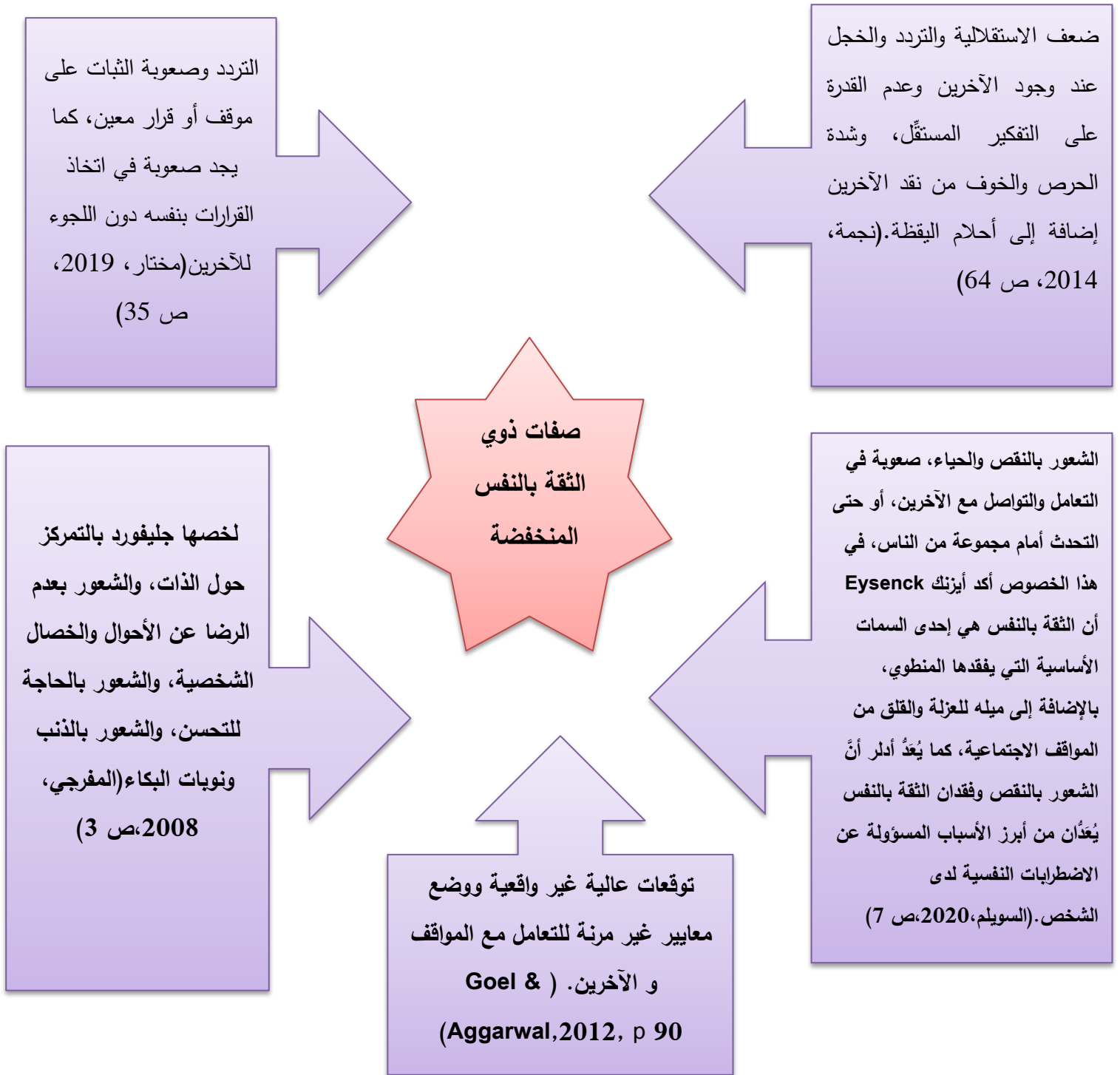
• الرياضة:

أصبحت الرياضة جزءاً مهماً من حياة الإنسان، فهي تتعدى المكاسب الجسدية لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية، وكما أظهرت دراسة (Arabacı and Çankaya, 2007) فالنشاط البدني مهم للحياة اليومية ولزيادة الطاقة والحفاظ على شكل الجسد وإبطاء التقدم بالعمر، وتقليل التوتر وكل ذلك من شأنه أن يساعد في زيادة ثقة الشخص بنفسه (Ilhan & Bardakci, 2020, p 111)

وفي خلاصة ما سبق يؤدي الحديث الذاتي الذي يدور داخل الشخص الجزء الأكبر في امتلاكه وحفاظه على ثقته بنفسه؛ إذ إنَّ أي شخص قد يمر بمواقف إحباط أو إخفاق قد يقلل من ثقته بنفسه، لكن إن اعتاد تذكير نفسه بنجاحاته السابقة وبأن الإخفاق هو من أول خطوات النجاح؛ ستخفض درجة تأثيره بالموقف السلبي ويكون أكثر قدرة على تجاوزه، فطلبة الدراسات العليا بمسيرتهم الأكاديمية قد يواجهون العديد من المواقف المحبطة كالرسوب بإحدى المواد الدراسية، أو التأخر بإتمام بحوثهم، أو رفضها بشكل متكرر، مما يعرضهم للنقد المستمر، هنا من الجيد أن يتذكروا باستمرار أنهم لم يصلوا لهذه الدرجة العلمية العالية إلا لامتلاكهم مهارات البحث والطموح المرتفع والسعي دائماً لتحقيق الأهداف. ومن ثمَّ أن يكون الطالب واقعياً قدر المستطاع، فلا يضع لنفسه أهدافاً قد لا تتلاءم مع إمكانياته وقدراته على الصبر والاستمرار للوصول إلى الهدف، ومن المهم العمل على إحاطة الفرد نفسه بالأشخاص المشجعين والابتعاد قدر الإمكان عن المحبطين والسلبين، فالثقة بالنفس حالها حال كثير من الأمور النفسية تنتقل بالعدوى بين الأشخاص، فالوجود بجانب شخص ذو شخصية واثقة من نفسها قد يضيف (مع جهود الشخص) صفات إيجابية تسهم في تطور الشخص.



شكل (2) مخطط يبين صفات الأشخاص ذوي الثقة المرتفعة بالنفس (إعداد الباحثة)



شكل (3) مخطط يبين صفات الأشخاص ذوي الثقة المنخفضة بالنفس (إعداد الباحثة)

إنَّ الثقة بالنفس هي رأس المال الأساسي للنجاح في معظم جوانب الحياة، وإنَّ طلبة الدراسات العليا الذين يتمتعون بالثقة بالنفس يستطيعون الاعتماد على أنفسهم قدر الإمكان للحصول على المعلومات وكذلك يمتلكون الثقة بأنفسهم في السؤال عن الأمور التي يجهلونها، لا يتكلمون على الآخرين في إنجاز مسؤولياتهم بل يعلمون متى يسألون وبأي طريقة، يواجهون المواقف جميعها ويتقبلون أي نتيجة، التركيز على نقاط القوة لديهم وإدارة نقاط الضعف نحو الحلول، يستمتعون بتحدي أنفسهم قبل تحدي الآخرين ووضع أهداف واقعية، مع البحث عن فرص لتحسين الذات، لا يخشون الاعتراف عند ارتكاب الأخطاء.

❖ الثقة بالنفس والشخصية الناضجة:

إنَّ من أبعاد الثقة بالنفس إدارة الانفعالات التي يقصد بها مهارة التعامل مع انفعالات الشخص والقدرة على تجاوز الحالات المزاجية السلبية وإظهار الانفعال المناسب في المواقف المختلفة وإدارة العلاقات الاجتماعية وهي قدرة الشخص على تكوين شبكة من العلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستفادة من تلك العلاقات للتواصل مع الأشخاص وحلّ المشكلات بينهم والتأثير فيهم بمهارة الإقناع، بالإضافة إلى التعاون والسعي لتحقيق الأهداف في أثناء العمل الجماعي، اتخاذ القرار: وهي قدرة الشخص على اتخاذ القرار بعملية معرفية وجدانية بمهارة خاصة تمكنه من المفاضلة بين الحلول البديلة والمتاحة، واختيار أكثر الحلول مناسبة لتحقيق الهدف وحل المشكلات. (سيد وآخرون، 2022، ص216-217) وهذا ما من شأنه مساعدة الفرد على امتلاك صفات الشخصية الناضجة المتمسمة بالاتزان الانفعالي والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية دافئة، فالشخص الناضج انفعاليا لديه القدرة على التحكم في انفعالاته من دون تهور؛ إذ تتناسب انفعالاته مع المواقف المثيرة له، ويتحمل مسؤولية انفعالاته، والقدرة على تحمل الإحباط والنقد، وإدراك أفعالهم (Cyril & Raj, 2017, p 50)، إضافة إلى ذلك فالثقة بالنفس تدعم الشخص في مواجهة المواقف حيث أنَّ الشخصية الناضجة للفرد تتشكل

بمواجهة الشخص لتجارب وأزمات جديدة في حياته، وتطور المواقف التي تواجهه، وترتبط درجة نضج

الشخصية بتكوين خصائص الشخص المناسبة للعمر وتكاملها) Soldatova &

(Shlyapnikova,2013, p 284

ثالثاً: الشخصية الناضجة:

❖ مفهوم الشخصية الناضجة:

كانت بداية دراسة الشخصية الناضجة على يد عالم النفس **جوردن ألبرت** (Allport 1955)؛ إذ صاغ معايير للحكم على الشخصية الناضجة، وأكدَّ على أنَّ الملحوظة الأساسية في النمو والتطور يمكن أن تكشف بالبحث داخل النفس لمعرفة الجوانب التي تميز الفرد في البداية، ومن الأفضل كذلك اكتساب هذه المعرفة من الآخرين. (Allport, 1955, p 33)، ويقول ألبرت (Allport):

(As the individual matures, the bond with the past is broken)

مع تحقيق الشخصية الناضجة للفرد فإنَّ الروابط مع الماضي تكسر (Schultz, 2017, p 193) وهنا نظرة متفائلة للطبيعة الإنسانية بعدم وضع الشخص دائماً تحت سيطرة ماضيه وتجاربه القاسية، بل إعطائه القدرة وإمكانية التغيير الواعي لسلوكه وأفكاره وسمات شخصيته ليضمن نتائج أكثر إيجابية في حياته. إذن يعرف ألبرت الشخصية الناضجة بأنها: الشخصية التي تكون فيها سمة النضج سمةً رئيسيةً بستة معايير وهي: امتداد الإحساس بالذات، والعلاقات الدافئة مع الآخرين، وتقبل الذات وإدراك الواقع، النظرة الموضوعية للذات "التبصر وروح النكتة"، فلسفة موحدة للحياة. (معارج، 2015، ص 587-590)

❖ نظرية ألبرت في الشخصية الناضجة (والتي اعتمدت في الدراسة الحالية):

بدأت نظرية السمات في الثلاثينيات من القرن الماضي وكان ألبرت أبرز من تحدث فيها، والهدف من نظرية السمات هو تصنيف بنية الشخصية إلى وحدات هي السمات، و تعرف بأنها الميول السلوكية المتكررة، والهياكل العصبية النفسية وتضع نظرية السمات ثلاثة افتراضات * 1- أنَّ لكل شخص سمات معينة، 2- الهدف من الحياة هو اكتشاف سمات الفرد، 3- والهدف من تقويم الشخصية هو قياس

السمات.(Hogan & Sherman,2020, p 2)، إنّ الشخصية في نظر ألبورت ليست أمرًا متصلًا، بل هي سلاسل متقطعة وليس هناك استمرارية بين الطفولة والمراهقة، فهناك عالم الطفولة الذي يغلب عليه الطابع البيولوجي، وعالم الراشد الذي يغلب عليه الطابع السيكولوجي.(سكر،2013، ص 365) نقلا عن السلطاني (2019، ص 3)

تتغير الشخصية من كونها بيولوجية تهيمن على الكائن الحي منذ الطفولة إلى كائن ناضج نفسيًا في مرحلة البلوغ، فتتفصل الدوافع عن مرحلة الطفولة وتتجه نحو الحاضر والمستقبل بوعي، وشملت نظريته عن الشخصية الناضجة ستة معايير وهي: امتداد الإحساس بالذات ليشمل الأشخاص والأنشطة التي تتجاوز الذات، التعامل بمودة ورحمة مع الآخرين، درجة عالية من تقبل الذات تساعد على تحقيق مشاعر الأمان، لديهم تصور واقعي للحياة فيطورون المهارات الشخصية بواقعية ويلتزمون بعملهم، يمتلكون حس الفكاهة، يمتلكون فلسفة موحدة للحياة وهي المسؤولية عن توجيه الشخص نحو الأهداف المستقبلية، ويتمتع الأشخاص بتلك السمات الستة يمكن وصفهم بأنهم يمتلكون شخصية ناضجة عاطفيًا مستقلة وظيفيًا عن دوافع الطفولة، ومن ثمّ فإنهم قادرون على التعامل مع الحاضر والتخطيط للمستقبل من دون الوقوع ضحية لما مرّوا به في سنواتهم الأولى. إذا نظرية البورت تقدم نظرة متفائلة عن البالغين في السيطرة الواعية على حياتهم والحضور العقلاني في المواقف الحالية والتخطيط للمستقبل .

إذن بالنسبة إلى نظرية ألبورت فإنّ دوافع البالغين الناضجين عاطفيًا ليست مرتبطة وظيفيًا بالتجارب السابقة، أي إنّ القوى التي حفزت الشخص في وقت مبكر من حياته تصبح مستقلة عن ظروفهم الحالية، وقدمًا مثالاً على الشجرة التي تنمو وتنمو من البذور التي تكون مهمة في البداية لكن عندما نمت الشجرة بالكامل لم تعد هناك حاجة إلى البذور مصدر للتغذية(Schultz, 2017, p 193-199-202-203-204) (Schultz &

بالمحصلة ومع تعدد وجهات النظر، تمتع الفرد بالشخصية الناضجة يتضمن الانتقال من مرحلة الاعتماد على الأسرة للاعتماد على النفس، وتطوير الأدوار الاجتماعية والمهنية، وتكوين أسرة وتربية الأطفال، بالإضافة إلى ذلك ترتبط هذه الفترة بالتوجيه والحكمة (Golovey, 2012, p 5)، ولكن في منتصف هذه المرحلة قد تظهر أنواع مختلفة من الأزمات، يشار إليها بأزمات منتصف العمر، غالباً تظهر في عمر الثلاثينيات أو الأربعينيات، وفي هذه المرحلة فإنّ معايير الشخصية الناضجة ترتبط بقبول الذات والتركيز على تطويرها وزيادة الوعي وتحمل المسؤولية، والوعي بالانتماء للآخرين، التسامح والقيم الإنسانية والعلاقات الإيجابية مع المحيطين. (Manukyan, 2015, p 102-101)، في حين أوجدت دراسة روبرتس و والتون (Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006) أنّ الأشخاص يصبحون أكثر استقراراً عاطفياً واجتماعياً ووعياً في منتصف العمر، والبيئة تؤدي دوراً رئيسياً في هذا التغيير، وهكذا فإنّ التطور في سمات الشخصية لا يقتصر على الطفولة والمراهقة بل طيلة الحياة (Gonzatti & Bastos, 2017, p 254)، وفي دراسة (Asselmann & Specht, 2021) تمّ التوصل إلى أنّ بداية الحياة العملية هي التي تسهم في بداية الشخصية الناضجة. (Asselmann & Specht, 2021, p 1126)

ومن ثَمَّ فإنّ النمو الشخصي للإنسان نحو النضج يركز على مفاهيم مهمة كالבصيرة والحكمة، ويُنظر لهذا النمو الشخصي بوصفه تطوراً إيجابياً للأمام يمكن الفرد الوعي بكامل إمكانياته وقدراته، وبالمقابل التكيف مع المجتمع بما فيه كونه شخصاً منتجاً يحترم حقوقه ويعي واجباته اتجاه الآخرين (Josefsson, 2013, p 713).

وتعقيباً على ما سبق ذكره يتحمل كلّ منّا مسؤولية تحقيق النضج والوعي الذاتي مع تقدمنا في العمر، البعض ينضج في وقتٍ مبكرٍ من الحياة؛ والبعض الآخر لا ينضج بدرجة كبيرة، حتى مع التقدم

في السن، فالنضج ليس نتيجة طبيعية للنمو، والعمر لا يمكن أن يضمن النضج، فالنضج هو نتيجة لعملية تكاملية نتعلم فيها من تجاربنا وهذه العملية تبدأ من الولادة وتستمر باستمرار التجارب، ما يمكن أن يضمن تحقيق نظرة ناضجة للحياة هو الرغبة في التعلم من التجارب، والتخلي بالمرونة للتغيير والتكيف، واحترام الاختلافات ووجهات نظر الآخرين؛ إذ يحدد الشخص الناضج بعقلانية كيف يدرك العالم من حوله، ما يتذكره من تجارب وكيف يفسرها، تظهر الشخصية الناضجة عند التوقف عن اختلاق الأعداء والبدء في إجراء التغييرات.

❖ الشخصية الناضجة والتوتر النفسي:

يعتقد ألبورت أنَّ الأفراد الناضجين يعملون على أساس عقلائي ومستوى واعي ومدرك ومسيطر على قواهم الداخلية، ويتوجهون بناءً على الحاضر نحو المستقبل، وليس إلى الماضي إلى صدمات الطفولة وصراعاتها، وقد درس ألبورت أساساً الشخصية الناضجة؛ إذ إن محور نموده هو الأهداف المستقبلية، والإنسان في طريقه للوصول للشخصية الناضجة يمر بخبرات جديدة قد تسبب له التوتر، ويرى ألبورت أنه في أثناء هذه التوترات الجديدة يمكن للبشر أن ينمو، وهذا بطبيعة الحال يختلف عن نماذج تقليل التوتر (بما في ذلك فرويد) الذي رأى أن الحد من التوترات يكون بالحفاظ على حالة التوازن. إنَّ نظرية ألبورت عن تحفيز الشخصية الناضجة يتضمن أيضاً مبدأ الإتيقان والكفاءة، إذ أنَّ الأشخاص الناضجين لا يرغبون بالعمل في مستويات متوسطة من الكفاءة و الإتيقان، بل يسعون نحو المستويات العالية لإشباع دوافعهم. (Eddington & Shuman, 2006, p 2 - 3)، وفي هذا الصدد يشير (Paterson, 1966) بأن الشخص الذين يسعى لإيجاد معنى الحياة والوصول لفلسفة موحدة يمرُّ بحالات من التوتر النفسي، وهنا لا يكون التوتر النفسي سلبياً بقدر ما يكون ضرورة للصحة النفسية للشخص إذ إنه مبني على درجة مقبولة من التوتر النفسي مهمة للنمو. (عطية، 2021، ص 2)

❖ محكات الشخصية الناضجة وفق ألبرت:

نظرًا إلى اهتمام ألبرت بدراسة الشخصية الناضجة (1961) قام بصياغة ست محكات كما يأتي:

• اعتناق فلسفة موحدة للحياة: A Unifying Philosophy of Life

إنَّ الشخصية عند ألبرت لا تُفهم فقط من احتياجاتها الغريزية أو تأثيرات البيئة فحسب؛ بل إنها نتاج معقد للنسب البيولوجي والتأثير الروحي وأسلوب البحث عن فلسفة دينية ترضي الشخص (Rohmayani *et al*, 2020, p 1037)، التي تجعل الفرد قادرًا على مواجهة مشكلات الحياة ومصاعبها، ويرى ألبرت أنَّ فلسفة الحياة نظام من القيم مرتب في نسق معين، ويمثل الدين مصدرًا مهمًا لهذه الفلسفة. (رزق، 2008، ص 120-121) . وبالنسبة إلى الأشخاص الذين لا يشكل الدين لديهم مصدرًا للقيم، يمكن أن تحلَّ المعتقدات الفلسفية مكانه لتنظيم الحياة والسلوك؛ ومع ذلك فإنَّ الشعور الديني من وجهة نظر ألبرت (1950) هو الأكثر شمولية للحياة بجوانبها الجمالية والأخلاقية (Soares & Alminhana, 2018, p 441)،

• امتداد الإحساس بالذات Extension of the Sense of Self

تتمو الذات من تركيز الشخص على نفسه إلى التوسع نحو مجموعة أكبر من الأنشطة والأشخاص والمشاركة الشخصية الحقيقية، بحيث لا تنقيد حياة الفرد في إشباع حاجاته الأولية فحسب بل يتوجه نحو التخطيط لمستقبله وتحقيق ذاته، وزيادة الوعي بالأشياء والأشخاص والبيئة المحيطة. (Eddington & Shuman, 2006, p 3)، وهذه العملية الانتقالية للوصول للشخصية الناضجة تضم أيضًا النضج المعرفي وتطوره بما يتيح تمييزًا أدق بين الذات والآخرين، ولا يكفي الشخص بتقبل الجديد بل تحويل الذات القديمة، فقد يستمر في القيام بما كان يقوم به، إلا أنَّ الأسباب الأصلية للقيام بهذه الأفعال تتلاشى، وقد أطلق ألبرت على ذلك مسمى الاستقلالية الوظيفية (الين، 2013، ص 720)

• العلاقات الدافئة مع الآخرين Warm Relating of Self to Others

يكون الشخص علاقات بعيدة عن الحقد والأناية والغيرة إضافة إلى شعوره بالمسؤولية نحو الآخرين، فيكون شعورًا بالارتباط والاندماج معهم، فيعطي لهم دعمًا ومحبة أكثر مما يأخذ منهم. (هاشم، 2019، ص 411)، وبناءً بنفسه عن النميمة والتطفل أو التملك، فهو لديه عزلته الخاصة التي تسهم في خلق رؤيته التي تقدّر ظروف الآخرين والتعاطف معهم؛ إذ يتطلب التعاطف أن لا يكون الشخص عبئًا على الآخرين، وأن لا يعيق حريتهم والابتعاد عن النقد السلبي والتهكم والتذمر (Allport, 1961, p285)

• الأمن الانفعالي وتقبل الذات Emotional Security & Self-Acceptance

يظهر في الاستعداد النفسي لمواجهة الأزمات الحياتية واتخاذ موقف إيجابي من الذات، ويرتبط تحقيق الشخصية الناضجة بتكوين الشخصية المناسبة للعمر من حيث الخصائص الشخصية والقيم المناسبة للعمر والاتجاهات وتكاملها (Soldatova, 2013, p 284)

فالشخصية الناضجة تحلّ مشكلاتها بطرائق فعالة ولا تقع فريسة لمشاعر الإحباط أو خيبة الأمل، كما تستطيع الاستفادة من خبراتها الماضية، مع تقبل قدراتها وإمكاناتها، مما يضيف على حياتها الشعور بالأمن والتماسك. (رزق، 2008، ص 120)، وهنا الشخص يتصف بالاتزان الانفعالي ولا يسمح لمشاعر الغضب أن تستحوذ عليه، ويتقبل رغباته بطريقة تلائم الواقع دون الوقوع في الصراع النفسي أو كبته، وبجانب آخر يتحدث ألبورت عن نقطة مميزة لدى الشخص الناضج وهي احتمال الإحباط؛ إذ إنّ الشخص في مراحل حياته جميعها يمرّ بخبرات إحباط، وهنا يحاول الشخص الناضج أن ينحي غضبه من دون سخط، وقد يلوم نفسه بطريقة عقلانية بهدف تصحيح الموقف وليس جلد الذات، ولكن يشير كذلك ألبورت أنّه من الخطأ أن ننظر للشخص الناضج على أنه شخص هادئ ومترن على الدوام، فمزاجه يتقلب كأبي شخص، وقد يصل لحالات من الإحباط لكن الفرق هنا أنّه يتقبل مشاعره هذه دون

رفض، أو القيام بسلوكيات متهورة وغير عقلانية، والعمل على حل الموقف المحبط بأقل ضرر ممكن. (Allport, 1961, p 287)

• الإدراك الواقعي Realistic Perception

أي إدراك الواقع بعقلانية والنظرة الموضوعية نحو الذات والعالم الخارجي، فالأشخاص الناضجون لا يشوهون الوقائع لتتناسب مع رغباتهم ومخاوفهم (رزق، 2008، ص 120-121)، بل يمتلكون القدرة على حل المشكلات والتذكر وقدرات لغوية والاستفادة منها بما يتناسب مع الواقع والمسؤوليات التي تواجهه. (التميمي، 2018، ص 42)

• النظرة الموضوعية: الاستبصار بالذات والفكاهة Self-objectification: insight and humor

وذلك بالقدرة على معرفة الذات وفهمها، وتبين أخطاء الماضي لتجنب تكرارها، وإقامة علاقات إيجابية معها والتمتع بروح الفكاهة والمرح. وحفظ التوازن بالاستبصار وروح النكتة. (هاشم، 2019، ص 412)، ويشير ألبورت أنَّ درجة التبصر يمكن قياسها بالتقارب بين الصفات التي يظن الشخص أنَّه يمتلكها وبين ما هو عليه فعلاً يمنحه صورة واضحة عن درجة بصيرته، ومن ناحية أخرى كذلك التقارب بين ما يملكه الشخص من سمات وما يراه الآخرون من حوله بالنسبة إلى تلك السمات، وتعد روح النكتة أحد أفضل المؤشرات على البصيرة العميقة (Allport, 1961, p 291)، ففي إحدى الدراسات التي قيِّم بها مفحوصون بعضهم البعض كانت العلاقة بين الفكاهة والبصيرة بدرجة عالية وصلت إلى (0.88) مما يجعل من الفكاهة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالبصيرة؛ إذ إنَّ روح الدعابة هي القدرة على الضحك على الأشياء التي يحبها المرء بما في ذلك طبع الضحك على نفسه وكل ما يتعلق بنفسه ومع ذلك الاستمرار

في حبها، وهنا الشخص يعبر عن تماثل بين إدراكه لذاته وإدراكات الآخرين لها (الين، 2013، ص 723)

ومما سبق ذكره فإنَّ درجة سواء الفرد ونضجه من وجهة نظر ألبورت هي مقدار تحاشي الفرد الدوافع اللاشعورية، ودرجة استقلالية سماته عن أصولها الطفولية.

وفي كلِّ الأحوال لا يوجد شخص يتمتع بكل هذه المحكات، وليس من الضروري التركيز فقط على العمر الزمني، فقد يعكس بعض الراشدين درجة كبيرة من النضج أو عدم النضج. (رزق، 2008، ص 120-121)

وفي دراسة قام بها إلمور (Elmore) حول العلامات التي تدل على النضج النفسي والانفعالي والفكري لدى الطلبة، قدم مجموعة من العلامات وهي كالآتي: القدرة على الحفاظ على الالتزام لوقت طويل، لا يتأثر بالإطراء أو النقد؛ أي يتلقى الأشخاص الناضجون الإطراء أو النقد دون السماح لها بالتأثير المبالغ عليهم والحفاظ على هويتهم ونظرتهم لأنفسهم، متواضعون؛ إذ لا ينشغلون للفت الانتباه لأنفسهم، إضافة إلى تقدير جهود الآخرين ومساهماتهم في نجاحهم، يعبرون عن امتنانهم باستمرار ؛ إذ يمتنون للأشياء التي يمتلكونها صغيرة كانت أم كبيرة، يتصرفون بحكمة ولا يفترضون أنهم يمتلكون كل الإجابات عن كل الأسئلة، وكلما حصلوا على درجة من الحكمة أدركوا أنهم بحاجة للمزيد ولا يخلجون من طلب المساعدة والمشورة. (Elmore, 2012, p 3) إنَّ تبلور الشخصية الناضجة لدى الطلبة قد يتضمن توجيههم نحو أهداف محددة وتحسين مهاراتهم الحياتية والأكاديمية، والقدرة على مواجهة الإخفاق، وتنظيم ومراقبة الموضوعات التي يدرسونها، ويُعدُّون أخطائهم في التعلم جزء طبيعي من عملية التعليم، (العنبي، 2016، ص 3)

وفي جانب آخر لما سبق وجدت إحدى الدراسات (Nosenko, 2016) أنَّ هناك ارتباطاً واضحاً بين القدرة على التسامح والشخصية الناضجة، فالشخص المتسامح مع نفسه ومع الآخرين ينتقل من دور

الضحية ليكون أكثر تحملاً للمسؤولية تجاه أخطائه، وللتسامح دور كبير في التخفيف من الضغط

النفسي على الشخص وتجاوز المواقف القاسية عليه (Nosenko, 2016, p 4-5)

جدول (1) مقارنة بين الشخصية الناضجة وغير الناضجة من (إعداد الباحثة)

الشخصية الناضجة	الشخصية غير الناضجة
يتحمل المسؤولية	إلقاء اللوم على الآخرين، يؤدي دور الضحية
يضع أهداف محددة ملائمة ومتوافقة مع قدراته وإمكانياته، يوجه الأهداف بمرونة فكرية ويجعلها قابلة للتغيير تبعاً للتطورات المحيطة، ترتيب الأهداف تبعاً للأولوية والأهمية	أهداف عامة غير محددة، تتحكم به الأهداف ولا يتحكم بها، يبحث عن الإرضاء الفوري والمباشر للأهداف دون صبر أو تخطيط بعيد المدى.
يعرف متى يتوقف عن الجدال. يدرك أن محاولة كسب الجدال مع من يحبهم أمر يهزم الذات، يحترم وجهات نظر الآخرين ولكنه يتبع وجهة نظره الخاصة، يتعلم أن الرحلة يجب الاستمتاع بها والعيش فيها، في حين أن الوجهة هي مجرد مكان آخر للوصول إليه والراحة لفترة ثم المضي قدماً. إنه لا ينجس في المقارنات وهو في سلام مع نفسه.	يتخذ من الجدال ساحة معركة لإثبات وجهة نظره بغض النظر إن كانت صحيحة أم خاطئة، دون احترام اختلاف وجهات النظر، يقارن نفسه دائماً بالآخرين دون اتخاذ خطوة نحو تطوير صفاته الشخصية.
في علاقاته الاجتماعية يتبادل الأدوار بتلقائية مع الآخر، لا يطالب بشيء لا يقدمه، يتفهم حاجاته وحاجات الآخرين بعيداً عن الأنانية، التعامل مع المشكلات الاجتماعية بعقلانية واحترام، والبحث عن الحلول قبل إثبات من المخطئ ومن المصيب؛ إذ نجدهم جزء من الحل وليسوا جزءاً من المشكلة. يقابل الصدود من الآخرين بالبحث عن الحلول والتفاهم.	غير مرن في التعامل مع الطرف المقابل، يطالب بحقوق له دون تقديم واجباته، موقف دفاعي عدائي في أثناء المشكلات، معظم علاقاته يشوبها التوتر والتنافس غير الشريف، والخضوع في بعض الحالات، يقابل الصدود من الآخرين بالهرب والتعويض السلبي واستبدال العلاقة دون حل العلاقة السابقة.
يستطيع التحكم بالكيفية التي يلبي بها احتياجاته البدنية.	الانغماس في الرغبة بتلبية الاحتياجات من دون التفكير

بالعواقب.	
التركيز على مجال محدد دون آخر والتقصير في التعامل مع جوانب الحياة المختلفة.	يستطيع تحقيق التوازن بين جوانب حياته المختلفة من دون أن يطغى جانب على حساب الآخر، فلكل جانب وقت خاص به.
يبذل كل جهده للفت الأنظار له والتحدث دائما بإنجازاته وعدم الاعتراف أمام الآخر بعدم امتلاكه المعرفة إذ يعده انتقاصاً من مكانته. ينسب النجاح له وحده.	يتسم بالتواضع؛ إذ لا يستهلك الشخص الناضج جهده للفت الانتباه له، ويعترف بأنه لا يعرف كل شيء، ويقدر جهود الآخرين ومساهماتهم في النجاح.
الكثير من مشاعر الذنب تجاه نفسه أو تحميل الآخر هذه المشاعر، التمرکز المفرط حول الأنا.	الخلو قدر الإمكان من مشاعر الذنب لديهم وجلد الذات، والعدائية والتمركز حول الأنا، ولديهم القدرة على التسامح.
يربط الحياة بالأشخاص والمواقف التي يمر بها، يستقبل انتقاد الآخرين له كانتقاد شخصي يهز ثقته بنفسه دون الدفاع عن أفكاره .	يراقب الحياة بالأفكار وليس الأشخاص والأحداث، لا يستقبل انتقاد الآخرين له بشكل شخصي بل قادر على انتقاء الأفكار التي تطور من نفسه وتقبل بقية الأفكار بوصفها نابعة من فكر الشخص الآخر الذي يختلف عنه.

❖ الخصائص النفسية لعينة الدراسة:

حدد (زهران، 2005) مرحلة الرشد من عمر (22-60)، (الرياشي، 2018، ص 13)، وفي دراسات حديثة لعالم النفس الاجتماعي ليفنسون (Levinson) بين أن المدة الممتدة من الخامسة والعشرين إلى سن الأربعين هي مدة تحقيق "الحلم" بالنسبة إلى الكثيرين. أما بالنسبة لنيوجارتن (Newgarten) فإن الانتقال من المراهقة إلى النضج يحمل معه زيادة في الخبرات وجوانب جديدة في الكفاءة والاستقلال. وفي مرحلة الرشد يصبح الشخص أكثر ثقة بنفسه وأقل تردداً في التعبير عن مشاعره وأقل اعتماداً على الآخرين.

ويرى أريكسون أنَّ هذا النضج وتحقيق الذات في هذه المرحلة يعتمد إلى حدٍّ بعيدٍ على قدرة الشخص على تكوين علاقات دافئة مع الآخرين، لذلك فإنَّ الأزمة التي تميز هذه المرحلة في رأي أريكسون هي أزمة الاتصال الوثيق في مقابل العزلة (Intimacy VS Isolation) وتتضاءل في هذه المرحلة النزعة أو الرؤية (الرومنطيقية) الحاملة للحياة التي كانت تميز شخصية المراهقين فتصبح رؤية العالم أكثر واقعية.

(سليم، 2002، ص 451)

وقد ربط ألبورت سن الرشد مع مفهوم النضج، لكن هناك شروط تحدد درجة ذاك النضج منها ما يرتبط بطبيعة شخصية الفرد، درجة الإيجابية والقدرة على التواصل الاجتماعي الفعال، درجة قبول الفرد لذاته وانفتاحه على الآخرين، من ناحية أخرى فإنَّ في سن الرشد يواجه الأشخاص تغييرات كبيرة ترتبط بسمات الشخصية وهنا يلعب النضج دوراً كبيراً في تقبل وإيجاد الطرائق المناسبة للتعامل مع تلك التغييرات للوصول إلى الاستقرار. (Donnellan *et al.*, 2007, p 241-242)

ويفترض سن الرشد تمتع الشخص بدرجة جيدة من ضبط النفس؛ إذ لوحظ زيادة نضج الشخصية في المدة الانتقالية من المراهقة للرشد (Bleidorn *et al.*, 2013)، ولكن هذا النضج لا يكون استجابة للتقدم في العمر فقط، بل زيادة المتطلبات الاجتماعية والأكاديمية والمسؤوليات المتعددة، والاحتكاك مع مجتمع أوسع من المعلمين والأصدقاء، وتبدل الأدوار الاجتماعية، إضافة إلى الأحداث الضاغطة التي تواجه الشخص وطريقة تعامله معها، كذلك الحالة الاجتماعية والاقتصادية، كلُّ ذاك من شأنه تحديد درجة النضج لدى الشخص زيادةً أم نقصاناً (Ong *et al.*, 2018. p 1-3)

الفصل الثالث

منهج الدراسة وإجراءاتها

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: مجتمع الدراسة.

ثالثاً: عينة الدراسة.

رابعاً: أدوات الدراسة.

1. مقياس التوتر النفسي.

2. مقياس الثقة بالنفس.

3. مقياس الشخصية الناضجة.

خامساً: الأساليب الإحصائية المستخدمة.

أولاً _ منهج الدراسة:

اتُّبعَ المنهج الوصفي الذي يُعرف بأنه وصف الظواهر، والأحداث، وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، ووصف الظروف الخاصة بها، وتقدير حالتها كما توجد عليه في الواقع (المحمودي، 2019). لذلك تم بدايةً التعرف إلى مستوى كل من التوتر النفسي، والثقة بالنفس، والشخصية الناضجة لدى أفراد عينة الدراسة، ودراسة طبيعة العلاقة بين كل من التوتر النفسي من جهة، والثقة بالنفس، والشخصية الناضجة من جهةٍ أخرى، الفروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من (التوتر النفسي، والثقة بالنفس، والشخصية الناضجة) أيضاً وفقاً لمتغيرات الجنس، والتخصص الدراسي (كليات تطبيقية، كليات نظرية)، والمؤهل العلمي (ماجستير أكاديمي، ماجستير تأهيل وتخصص، دكتوراه)، والحالة الاجتماعية (أعزب، متزوج).

ثانياً _ مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة الحالي من جميع طلبة الدراسات العليا (ماجستير تأهيل وتخصص، ماجستير أكاديمي، دكتوراه) في كليات جامعة دمشق ومعاهدها العليا المختلفة، وبعد الرجوع إلى سجلات دائرة الإحصاء بجامعة دمشق تبين أن مجموع طلبة الدراسات العليا (ماجستير تأهيل وتخصص، ماجستير أكاديمي، دكتوراه) في كليات ومعاهد جامعة دمشق المختلفة للعام الدراسي (2021-2022) بلغ (13083) طالباً وطالبة موزعين على الكليات والمعاهد التابعة لجامعة دمشق (دائرة الإحصاء بجامعة دمشق، 2022). والجدول (*) في الملاحق يبين توزيع أفراد المجتمع الأصلي للدراسة وفقاً لمتغير الدرجة العلمية.

ثالثاً_ عينات الدراسة:

للتحقق من أهداف الدراسة، والإجابة عن تساؤلاتها، وفرضياتها اعتمد على العينات الآتية:

أ. **العينة الاستطلاعية:** تكونت من (35) طالباً وطالبة في مرحلة الدراسات العليا من مختلف كليات

جامعة دمشق ومعاهدها العليا، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

ب. **العينة السيكومترية:** تكونت عينة الدراسة السيكومترية من (68) طالباً وطالبة في مرحلة الدراسات

العليا (ماجستير أكاديمي، ماجستير تأهيل وتخصص، دكتوراه) من كليات جامعة دمشق ومعاهدها

العليا المختلفة، تم اختيارهم بالطريقة المتاحة (المتيسرة) (ملحم، 2002)، من خارج عينة الدراسة

الأساسية، للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الحالية المتمثلة بمقاييس (التوتر

النفسي، والثقة بالنفس، والشخصية الناضجة).

ت. **عينة الدراسة الأساسية:** طبقت أدوات الدراسة على عينة مكونة من (262) طالباً وطالبة في مرحلة

الدراسات العليا (ماجستير أكاديمي، ماجستير تأهيل وتخصص، دكتوراه) من كليات جامعة دمشق

المختلفة، تم اختيارهم بالطريقة الطبقية التناسبية؛ من خلال اتباع الخطوات الآتية:

1. بدايةً حصر المجتمع الأصلي لطلبة الدراسات العليا (ماجستير أكاديمي، ماجستير تأهيل

وتخصص، دكتوراه) في كليات جامعة دمشق ومعاهدها العليا والبالغ عددهم (13083) طالباً

وطالبة.

2. تم التعرف إلى عدد طلبة الدراسات العليا (ماجستير أكاديمي، ماجستير تأهيل وتخصص،

دكتوراه) في كل كلية من كليات جامعة دمشق ومعاهدها العليا.

3. حددت عينة الدراسة، بحيث تكونت من (262) طالباً وطالبة وهم يمثلون ما نسبته (2%) من

المجتمع الأصلي للدراسة.

4. تمّ قسمة عدد أفراد المجتمع الأصلي للدراسة والبالغ (13083) طالبًا وطالبة، على عينة الدراسة البالغة (262) طالبًا وطالبة، والتي تمثل نسبة (2%) من مجتمع الدراسة فكان الناتج (50).
5. تمّ قسمة عدد أفراد المجتمع الأصلي للدراسة (طلبة الماجستير) والبالغ (9418) طالبًا وطالبة، على ناتج الخطوة الرابعة (50)، فكان الناتج (188) طالبًا وطالبة.
6. تمّ قسمة عدد أفراد المجتمع الأصلي للدراسة (طلبة الدكتوراه) والبالغ (1586) طالبًا وطالبة، على ناتج الخطوة الرابعة (50)، فكان الناتج (32) طالبًا وطالبة.
7. تمّ قسمة عدد أفراد المجتمع الأصلي للدراسة (طلبة ماجستير التأهيل والتخصص) والبالغ (2079) طالبًا وطالبة، على ناتج الخطوة الرابعة (50)، فكان الناتج (42) طالبًا وطالبة.
8. وجمع نواتج الخطوات (5,6,7) أصبح المجموع (262) طالبًا وطالبة، وهو ما يمثل عينة الدراسة الأساسية؛ إذ اعتمدت في هذه الدراسة، والجدول الآتي يبين توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية على كليات جامعة دمشق ومعاهدها العليا:

جدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية على كليات جامعة دمشق ومعاهدها العليا

المجموع	الدرجة العلمية			الكليات والمعاهد
	ماجستير تأهيل وتخصص	دكتوراه	ماجستير أكاديمي	
14	0	2	12	الاقتصاد
15	2	4	9	الزراعة
7	1	1	5	الصيدلة

49	1	2	46	الطب البشري
14	1	2	11	طب الأسنان
9	1	1	7	العلوم
2	0	0	2	الفنون الجميلة
10	3	1	6	الهندسة المعمارية
13	3	1	9	الهندسة المدنية
20	1	3	16	الهندسة الكهربائية والميكانيكية
3	0	1	2	الهندسة المعلوماتية
6	3	0	3	السياحة
31	4	5	22	الآداب
12	2	3	7	التربية
3	0	1	2	الإعلام
12	3	3	6	الحقوق
7	1	1	5	الشريعة
5	0	1	4	العلوم السياسية
2	2	0	0	المعهد العالي

				للترجمة
3	1	0	2	المعهد العالي للغات
6	4	0	2	المعهد العالي للتنمية الإدارية
6	4	0	2	المعهد العالي لبحوث الليزر
8	2	0	6	المعهد العالي للتخطيط الإقليمي
5	3	0	2	المعهد العالي للبحوث الزلزالية
262	42	32	188	المجموع

رابعاً_ أدوات الدراسة:

للتحقق من فرضيات الدراسة والإجابة عن أسئلتها؛ أعدت الباحثة مقاييس التوتر النفسي، والثقة بالنفس، والشخصية الناضجة، وفيما يأتي وصف للأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.

1. وصف مقياس التوتر النفسي:

أعدت الباحثة مقياس التوتر النفسي بالاعتماد على دراسات (حبيب، 2013)، (الدحوح 2011) و (أبو أسعد 2011) و (علي 2005)، وذلك لتحقيق أحد أهداف الدراسة والمتمثل بالتعرف إلى مستوى التوتر

النفسي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق؛ وحُدِدت الأبعاد والمحاور التي سيتضمنها المقياس بناءً على الأبحاث السابقة بهذا المجال وقد أُضيفَ بعد التوتر الأكاديمي من الباحثة، من ثمَّ تضمين كل محور العبارات التي يُفترض أنها تقيسه. وتكون المقياس بصورته الأولية من (66) بنداً وفي صورته النهائية من (45) بنداً موزعة على سبعة أبعاد هي (الفسولوجي، الانفعالي، النفسي، المعرفي، الاجتماعي، السلوكي، الأكاديمي) وخيارات الإجابة على العبارات كالاتي (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، مطلقًا)، بالنسبة للعبارات الإيجابية ويتم الإجابة عنها بالترتيب الآتي (1-2-3-4-5) على التوالي، أما العبارات السلبية ويتم الإجابة عنها بالخيارات (5-4-3-2-1) على التوالي، بحيث تكون أعلى درجة يحصل عليها الطالب (225) وتعبّر عن درجة مرتفعة من التوتر النفسي، وأدنى درجة يحصل عليها الطالب (45) والتي تعبّر عن درجة منخفضة من التوتر النفسي (وهذا موضح في الملاحق)

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التوتر النفسي:

صدق الاستبيان:

أ. صدق المُحكّمين:

عُرِضَ المقياس على عدد من المُحكّمين المختصين في مجال علم النفس، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم للتأكد من وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود، بتطبيق معادلة كوبر لاتفاق المحكمين، تم الوصول إلى أن أقل نسبة اتفاق على عبارات المقياس كانت (85%) وأن أعلى نسبة اتفاق كانت (88%)، وبالرجوع إلى المعيار الذي اعتمده "كوبر" لدلالة نسبة الاتفاق بين المحكمين والذي ينص على أن نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس يجب أن تدور حول (85%) فأكثر لتكون دالة (المفتي، 1984، 61-62)، وُجِدَ أن نسب اتفاق المحكمين حول عبارات مقياس التوتر النفسي كانت دالة، من ثمَّ تم إجراء بعض التعديلات اللغوية التي كانت نسبة اتفاق المحكمين حولها دالة، أعيد عرضه مرة أخرى على نفس المُحكّمين، فأكدوا على وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود، ومن ثمَّ يُمكننا الوثوق بالمقياس واستخدامه في

جدول (3) بعض تعديلات المحكمين لبنود مقياس التوتر النفسي

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
يعطل خوفي من الامتحان أدائي.	يتأثر أدائي بسبب خوفي من الامتحان.
ردود فعلي طائشة	ردود أفعالي متهورة.
يرتفع صوتي لا إرادياً عند النقاش مع الآخرين	انفعل لا إرادياً عند النقاش مع الآخرين
أتشاجر مع أخوتي على أمور سخيفة	أتشاجر مع الآخرين على أمور سخيفة.
حملتني متابعتي للدراسات العليا عبئاً كبيراً.	تشكل متابعتي للدراسات العليا عبئاً كبيراً علي.

ب. صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

طُبِّقَ المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (68) طالباً وطالبة؛ مرحلة الدراسات العليا (ماجستير أكاديمي، ماجستير تأهيل وتخصص، دكتوراه) من كليات جامعة دمشق ومعاهدها العليا المختلفة؛ بغرض إجراء تحليل عاملي للمقياس بطريقة (الفارماكس، وطريقة المكونات الأساسية مع التدوير المائل) لتعرف ما إذا كانت هناك أبعاد معينة تنتشع عليها عبارات الاستبيان، فتم الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح، كما تم اعتماد محك "جيلفورد" والذي ينص على أن البند يُعدُّ منتشعاً على عامل أو بعد معين إذا كانت قيمة تشبعه على ذلك البعد تساوي أو تزيد عن (0.3) (غانم، 2013، 146). وللتحقق من ذلك تم اتباع الإجراءات الآتية:

✓ بدايةً تم التحقق من ملائمة حجم العينة لإجراء التحليل العاملي اعتماداً على مؤشرات ملائمة العينة

والتي يوضحها الجدول الآتي:

جدول (4) مؤشرات الملائمة لإجراء التحليل العاملي لمقياس التوتر النفسي

مؤشر الملائمة	المعيار	القيمة المحسوبة	النتيجة
محدد مصفوفة الارتباط (determinant)	أكبر من 0.00001	1.11	جيد
اختبار بارتلت	أقل من 0.05	0.000	دال
اختبار كيزر - ميير - أولكين (KMO)	أعلى من 0.5	0.51	جيد
مقياس كفاية المعاينة (MSA)	أعلى من 0.5	0.57-0.50	جيد

يلاحظ من الجدول (4) الذي يحتوي على مؤشرات ملائمة العينة لإجراء التحليل العاملي أن قيمة محدد مصفوفة الارتباط كان (1.11) أي إنه أكبر من (0.0001)، مما يشير إلى عدم وجود اعتماد خطي بين الأعمدة والصفوف لمصفوفة الارتباط أي إن مصفوفة الارتباط ليست شاذة، كما كانت نتيجة اختبار بارتلت دالة، فقد بلغت قيمته (0.000) أي إن مصفوفة الترابط تتوافر فيها الحد الأدنى من العلاقات، ومن ثم فهذه المصفوفة صالحة لإجراء التحليل العاملي، في حين بلغت قيمة اختبار (KMO) (0.51) وهذا يعني وجود مساحات من التباين المشترك بين المتغيرات، ولأن اختبار (KMO) هو اختبار معاينة عام على مستوى المصفوفة ككل اعتمد اختبار (MSA) لكفاية المعاينة لكل بند على حدة، فتراوحت قيمته بين (0.50-0.57)، ؛ إذ أكد (تغيزة، 2011، 294) على أن قيمة اختباري (KMO, MAS) يجب أن تتجاوز (0.5) وهذا يشير إلى أن قيمة ارتباط كل متغير بالمتغيرات الأخرى كافية لإجراء التحليل العاملي.

✓ بعد ذلك تم تحديد نسبة التباين المفسر للمقياس والتي بلغت (40.08) مما يشير إلى قدرة المقياس ككل على تمثيل المعلومات (تفسير التباين في المعلومات التي سيتم جمعها بهذا الاستبيان) ؛ إذ يُعدُّ التباين

المفسر محكماً يقدم دعماً للمقياس موضوع الدراسة، لأن التباين المفسر يقوم على مبدأ أساسي وهو تفسير أكبر قدر من الاختلاف بأقل عدد من العوامل، ومن ثمَّ نستطيع القول إن نسبة التباين المفسر (40.08) في المقياس الحالي كانت جيدة وتوفر دعماً للبناء العاملي لمقياس التوتر النفسي؛ بهذه الخطوات تم الحصول على ستة عوامل تشبعت عليها بنود الاستبيان، (الجدول (**)) في الملاحق (يوضح قيم التشبع الخاصة بكل بند من بنود مقياس التوتر النفسي على البعد الذي ينتمي إليه.



شكل (4) تشبعت بنود مقياس التوتر النفسي على الأبعاد

يلاحظ من الجدول الخاص بتشبع بنود مقياس التوتر النفسي على الأبعاد، أن مقياس التوتر النفسي تكون من (45) بنداً وخمس خيارات إجابة لكل بند تتراوح بين (غير موافق بشدة، غير موافق إلى حد ما، محايد، موافق إلى حد ما، موافق بشدة)، وهذه العبارات موزعة على ستة أبعاد هي (البعد المعرفي، والبعد الاجتماعي، والبعد الانفعالي، والبعد الأكاديمي، والبعد الفيزيولوجي، والبعد السلوكي). وتوزعت عبارات المقياس على الأبعاد كما هو موضح بالجدول على النحو الآتي:

جدول (5) توزع عبارات مقياس التوتر النفسي بحسب الأبعاد

أبعاد مقياس التوتر النفسي	العبارات
البعد المعرفي	8-1
البعد الاجتماعي	15-9
البعد الانفعالي	24-16
البعد الأكاديمي	33-25
البعد الفيزيولوجي	41-34
البعد السلوكي	45-42

ج. صدق الاتساق الداخلي:

طُبِّقَت مقياس التوتر النفسي على العينة السيكمترية نفسها (68) طالباً وطالبة؛ وإيجاد معاملات ارتباط درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان. وتبين بمعاملات الارتباط، أنها كانت جميعها دالة عند مستوى (0,01)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (6) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس التوتر النفسي.

أبعاد مقياس التوتر النفسي	معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للاستبيان.
البعد المعرفي	0.48 (**)
البعد الاجتماعي	0.56 (**)
البعد الانفعالي	0.63 (**)

0.61 (**)	البعد الأكاديمي
0.41 (**)	البعد الفيزيولوجي
0.32 (**)	البعد السلوكي

د. الصدق التمييزي:

طُبِّقَت مقياس التوتر النفسي على نفس العينة السيكمترية (68) طالباً وطالبة؛ وذلك للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين الفئات الطرفية (الربع الأدنى، والربع الأعلى) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (7) الصدق التمييزي لمقياس التوتر النفسي

الاستبيان	الفئات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس التوتر النفسي	الربع الأدنى 18	32	132.7	13.5	8.3	0.000	0.01	دال
	الربع الأعلى 16		161.3	1.8				

يلاحظ من الجدول السابق أن الفرق بين الربع الأعلى والربع الأدنى كان دالاً عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين الفئات الطرفية الأمر الذي يشير إلى فعالية الاستبيان، ومن ثمَّ يمكننا الاطمئنان إليه واستخدامه في الدراسة الحالية.

ثبات الاستبيان:

أ. ثبات التجزئة النصفية: استخرج معامل ثبات التجزئة النصفية بالعينة نفسها باستخدام معادلة

سيبرمان براون، ومعادلة جوتمان (Spearman-Brown-Guttman) ؛ إذ يُحسب معامل ارتباط

بيرسون بين فقرات المقياس الفردية والزوجية.

ب. الثبات عن طريق ألفا كرونباخ: والجدول (8) يوضح قيم معاملات الثبات الخاصة بمقياس التوتر

النفسي.

جدول (8) معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس التوتر النفسي

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الاستبيان
Guttman	Spearman		
0.702	0.705	0.70	البعد المعرفي
0.62	0.64	0.63	البعد الاجتماعي
0.53	0.53	0.491	البعد الانفعالي
0.92	0.93	0.71	البعد الأكاديمي
0.42	0.42	0.53	البعد الفيزيولوجي
0.58	0.57	0.61	البعد السلوكي
0.50	0.53	0.60	الدرجة الكلية

بالنظر إلى الجدول (8) يلاحظ أن معاملات ثبات التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ لمقياس التوتر النفسي، تُعدُّ معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة. ويتضح مما سبق أن مقياس التوتر النفسي يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، الأمر الذي يجعله صالحاً للاستخدام أداةً لجمع البيانات في الدراسة الحالية.

2- مقياس الثقة بالنفس:

لتحقيق أحد أهداف الدراسة والمتمثل بالتعرف إلى مستوى الثقة بالنفس لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق؛ اعتمدَ على مقياس سيدني شروجر (1990) Sidney Shrauger الذي يتألف في صورته الأصلية من 54 عبارة استُبعدت منها عند قيام المترجم والمقنن للمقياس عادل عبد الله محمد (1997)، بإجراء التحليل العاملي ليصبح بذلك عدد العبارات (48) عبارة، وبعد قيام الباحثة بالتحليل العاملي الخاص بالمقياس الحالي، أصبحت عبارات المقياس (35) عبارة تتوزع على ستة أبعاد موضحة على النحو الآتي: (التحدث مع الآخرين- التفاعل الاجتماعي - المظهر الجسمي - الإيجابية والتفاؤل- الأداء الأكاديمي- العلاقات الرومانسية).

نصفها إيجابي ونصفها سلبي، أمامها خمسة خيارات (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، مطلقًا)، والعبارات الإيجابية هي كالآتي: (3-4-6-7-11-12-13-15-16-17-18-20-21-23-24-27-29-32-34-35) وتحصل على الدرجات (5-4-3-2-1) على التوالي، والعبارات السلبية كالآتي: (1-2-32-34-35) وتحصل على الدرجات (5-4-3-2-1) على التوالي. وانطلاقاً مما سبق تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص بالنسبة لكامل عبارات المقياس هي (175) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها هي (35) درجة؛ بحيث تعبر الدرجة العليا عن وجود الثقة بالنفس لدى المفحوص، والعكس صحيح.

التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الثقة بالنفس:

صدق الاستبيان:

أ. صدق المحكمين:

عُرضَ المقياس على عدد من المُحكِّمين المختصين في مجال علم النفس، والإرشاد النفسي، والقياس والتقييم للتأكد من وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود، وُجد أن نسب اتفاق المحكمين حول عبارات مقياس الثقة بالنفس كانت دالة، وبعد ذلك أُجريت بعض التعديلات اللغوية التي كانت نسبة اتفاق المحكمين حولها دالة، أعيد عرضه مرة أخرى على المُحكِّمين أنفسهم، فأكدوا على وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود، ومن ثَمَّ يُمكننا الوثوق بالمقياس واستخدامه في الدراسة الحالية.

جدول (9) بعض تعديلات المحكمين لبنود مقياس الثقة بالنفس

العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
أشعر بأنني أقل كفاءة في التعامل مع الآخرين مقارنة مع أصدقائي.	لا أملك الكفاءة الكافية للتعامل مع الآخرين.
أشعر بالقلق حول قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.	أشعر بعدم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.
شعرت بالضيق من نفسي كثيرا في الفترة الماضية	حذف
انتقدت نفسي في الفترة السابقة على كثير من التصرفات.	انتقدت نفسي على كثير من التصرفات السلبية.
أتعامل بنجاح عندما تسوء الأمور.	أتعامل بإيجابية عندما تسوء الأمور.

ب. صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

طُبِّقَ المقياس على نفس العينة السيكمترية (68) طالباً وطالبة؛ وللتحقق من ذلك اتُّبِعَت الإجراءات الآتية:

✓ بدايةً تم التحقق من ملائمة حجم العينة لإجراء التحليل العاملي اعتماداً على مؤشرات ملائمة العينة

والتي يوضحها الجدول الآتي:

جدول (10) مؤشرات الملائمة لإجراء التحليل العاملي لمقياس الثقة بالنفس

مؤشر الملائمة	المعيار	القيمة المحسوبة	النتيجة
محدد مصفوفة الارتباط (determinant)	أكبر من 0.00001	3.05	جيد
اختبار بارتل	أقل من 0.05	0.000	دال
اختبار كيزر- ميير- أولكين (KMO)	أعلى من 0.5	0.57	جيد
مقياس كفاية المعاينة (MSA)	أعلى من 0.5	0.60-0.52	جيد

يلاحظ من الجدول أعلاه الذي يحتوي على مؤشرات ملائمة العينة لإجراء التحليل العاملي أن قيمة محدد مصفوفة الارتباط كان (3.05) أي إنه أكبر من (0.0001)، مما يشير إلى عدم وجود اعتماد خطي بين الأعمدة والصفوف لمصفوفة الارتباط أي إن مصفوفة الارتباط ليست شاذة، كما كانت نتيجة اختبار بارتل دالة، فقد بلغت قيمته (0.000) أي إن مصفوفة الترابط تتوافر فيها الحد الأدنى من العلاقات، ومن ثمَّ فهذه المصفوفة صالحة لإجراء التحليل العاملي، في حين بلغت قيمة اختبار (KMO) (0.57) وهذا يعني وجود مساحات من التباين المشترك بين المتغيرات، ولأن اختبار (KMO) هو اختبار معاينة عام على مستوى المصفوفة ككل اعتمد اختبار (MSA) لكفاية المعاينة لكل بند على حدة، فتراوحت قيمته بين (0.52-0.60)

(0.60)، ؛ إذ أكد (تغيزة، 2011، 294) على أن قيمة اختباري (KMO, MAS) يجب أن تتجاوز (0.5)

وهذا يشير إلى أن قيمة ارتباط كل متغير بالمتغيرات الأخرى كافية لإجراء التحليل العاملي.

✓ بعد ذلك تم تحديد نسبة التباين المفسر للمقياس والتي بلغت (42.1) مما يشير إلى قدرة المقياس ككل على تمثيل المعلومات (تفسير التباين في المعلومات التي ستُجمع بهذا الاستبيان)؛ إذ يُعدُّ التباين المفسر محكماً يقدم دعماً للمقياس موضوع الدراسة، لأن التباين المفسر يقوم على مبدأ أساسي وهو تفسير أكبر قدر من الاختلاف بأقل عدد من العوامل، ومن ثَمَّ نستطيع القول إن نسبة التباين المفسر (42.1) في المقياس الحالي كانت جيدة وتوفر دعماً للبناء العاملي لمقياس التوتر النفسي؛ بهذه الخطوات تم الحصول على ستة عوامل تشبعت عليها بنود الاستبيان، والجدول (***) في (الملاحق) يوضح قيم التشبع الخاصة بكل بند من بنود مقياس الثقة بالنفس على البعد الذي ينتمي إليه.



شكل (5) تشبعت بنود مقياس الثقة بالنفس على الأبعاد

يلاحظ من الجدول الخاص بتشبع بنود مقياس الثقة بالنفس على الأبعاد، أن مقياس الثقة بالنفس تكون من (39) بنداً وخمس خيارات إجابة لكل بند تتراوح بين (غير موافق بشدة، غير موافق إلى حد ما، محايد، موافق إلى حد ما، موافق بشدة)، وهذه العبارات موزعة على ستة أبعاد هي (الأداء الأكاديمي، والتفاعل الاجتماعي، والمظهر الجسدي، والإيجابية والتعاون، والتحدث أمام الآخرين، والعلاقات الرومانسية). وتوزعت عبارات المقياس على الأبعاد كما هو موضح بالجدول على النحو الآتي:

جدول (11) توزع عبارات مقياس الثقة بالنفس بحسب الأبعاد

أبعاد مقياس الثقة بالنفس	العبارات
الأداء الأكاديمي	7-1
التفاعل الاجتماعي	13-8
المظهر الجسدي	20-14
الإيجابية والتعاون	26-21
التحدث أمام الآخرين	30-27
العلاقات الرومانسية	35-31

ج. صدق الاتساق الداخلي:

طُبِّقَت مقياس الثقة بالنفس على نفس العينة السيكمترية (68) طالباً وطالبة؛ للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس، ثم تم العمل على إيجاد معاملات ارتباط درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان؛ وتبين من في في أثناء معاملات الارتباط، أنها كانت جميعها دالة عند مستوى (0,01)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (12) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الثقة بالنفس.

أبعاد مقياس الثقة بالنفس	معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للاستبيان.
الأداء الأكاديمي	0.58(**)

0.42 (**)	التفاعل الاجتماعي
0.31 (**)	المظهر الجسدي
0.55 (**)	الإيجابية والتعاون
0.42 (**)	التحدث أمام الآخرين
0.39 (**)	العلاقات الرومانسية

د. الصدق التمييزي:

طُبِّقَ مقياس الثقة بالنفس على نفس العينة السيكمترية (68) طالباً وطالبة؛ وذلك للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين الفئات الطرفية (الربع الأدنى، والربع الأعلى) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (13) الصدق التمييزي لمقياس الثقة بالنفس

الاستبيان	الفئات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الثقة بالنفس	الربع الأدنى 14	30	113.6	4.9	9.5	0.000	0.01	دال
	الربع الأعلى 18		137.5	9.07				

يلاحظ من الجدول السابق أن الفرق بين الربع الأعلى والربع الأدنى كان دالاً عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين الفئات الطرفية الأمر الذي يشير إلى فعالية الاستبيان، ومن ثمَّ يمكننا الاطمئنان إليه واستخدامه في الدراسة الحالية.

ثبات الاستبيان: أُستخرج الثبات الخاص بمقياس الثقة بالنفس بالطرائق الآتية:

أ. ثبات التجزئة النصفية: استخرج معامل ثبات التجزئة النصفية من العينة نفسها باستخدام معادلة

سيبرمان براون، ومعادلة جوتمان (Spearman-Brown-Guttman)؛ إذ يتم حساب معامل

ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس الفردية والزوجية.

ب. الثبات عن طريق ألفا كرونباخ: والجدول (14) يوضح قيم معاملات الثبات الخاصة بمقياس الثقة

بالنفس.

جدول (14) معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	الاستبيان
Guttman	Spearman		
0.63	0.63	0.70	الأداء الأكاديمي
0.48	0.44	0.54	التفاعل الاجتماعي
0.63	0.62	0.52	المظهر الجسدي
0.58	0.56	0.62	الإيجابية والتعاون
0.54	0.51	0.59	التحدث أمام الآخرين
0.60	0.62	0.71	العلاقات الرومانسية
0.93	0.93	0.74	الدرجة الكلية

بالنظر إلى الجدول أعلاه يلاحظ أن معاملات ثبات التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس،

تُعدُّ معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة. ويتضح مما سبق أن مقياس الثقة بالنفس يتصف

بدرجة جيدة من الصدق والثبات، الأمر الذي يجعله صالحاً للاستخدام أداةً لجمع البيانات في الدراسة الحالية.

3- مقياس الشخصية الناضجة:

بُنِيَ مقياس الشخصية الناضجة بعد الاطلاع على الإطار النظري لنظرية ألبرت والدراسات السابقة بهذا المجال ولا سيما دراسة كل من (حمد وزيدان، 2015)، كذلك دراسة (صالح، 2019)، (التميمي والساعدي، 2017)، (التميمي، 2018)، (Sheldon, 2012)، ومن ثمَّ تحديد الأبعاد والمحاور التي سيتضمنها المقياس بناءً على الدراسات والأبحاث السابقة، وتضمن كل محور العبارات التي يفترض أنها تقيسه. فالمقياس في صورته الأولية تكون من (55) بنداً وفي صورته النهائية تكون من (47) بنداً موزعة على ستة محاور وهي (امتداد الإحساس بالذات، والعلاقات الدافئة مع الآخرين، وتقبل الذات، وإدراك الواقع، والنظرة الموضوعية للذات، وفلسفة موحدة للحياة) وخيارات الإجابة كالاتي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، مطلقاً). (وهذا موضح في الملاحق) وانطلاقاً مما سبق تكون أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المفحوص بالنسبة على كامل عبارات المقياس هي (230) درجة، وأقل درجة يمكن أن يحصل عليها هي (47) درجة؛ بحيث تعبر الدرجة العليا عن وصول الطالب للشخصية الناضجة، والعكس صحيح.

التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس الشخصية الناضجة:

صدق الاستبيان:

أ. صدق المُحكِّمين:

عُرض المقياس على عدد من المُحكِّمين المختصين في مجال علم النفس، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم للتأكد من وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود، ومن تطبيق معادلة كوبر لاتفاق المحكمين، تم الوصول إلى أن أقل نسبة اتفاق على عبارات المقياس كانت (85%) وأن أعلى نسبة اتفاق كانت (91%)،

وبالرجوع إلى المعيار الذي اعتمده "كوبر" لدلالة نسبة الاتفاق بين المحكمين والذي ينص على أن نسبة اتفاق المحكمين على عبارات المقياس يجب أن تدور حول (85%) فأكثر لتكون دالة، نجد أن نسب اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الشخصية الناضجة كانت دالة، وبعد ذلك أُجريت بعض التعديلات اللغوية التي كانت نسبة اتفاق المحكمين حولها دالة، ثم أعيد عرضه على المُحكمين والمُختصين أنفسهم، فأكدوا وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود، ومن ثَمَّ يُمكننا الوثوق بالمقياس واستخدامه في الدراسة الحالية.

ب. صدق التحليل العاملي الاستكشافي:

طُبِّقَ المقياس على نفس العينة السيكمترية (68) طالباً وطالبة؛ وللتحقق من ذلك اتبعت الإجراءات الآتية:

✓ بدايةً التحقق من ملائمة حجم العينة لإجراء التحليل العاملي اعتماداً على مؤشرات ملائمة العينة التي يوضحها الجدول الآتي:

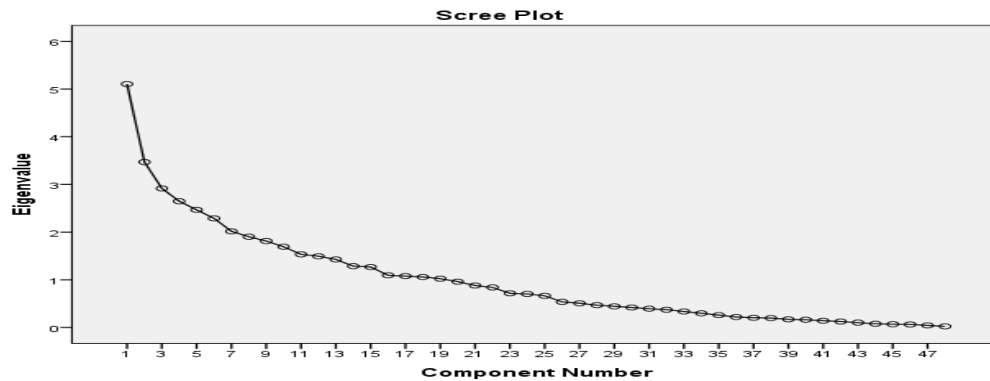
جدول (15) مؤشرات الملائمة لإجراء التحليل العاملي لمقياس الشخصية الناضجة

مؤشر الملائمة	المعيار	القيمة المحسوبة	النتيجة
محدد مصفوفة الارتباط (determinant)	أكبر من 0.00001	3.1	جيد
اختبار بارنلت	أقل من 0.05	0.000	دال
اختبار كيزر - ميير - أوكلين (KMO)	أعلى من 0.5	0.60	جيد
مقياس كفاية المعاينة (MSA)	أعلى من 0.5	0.92-0.59	جيد

يلاحظ من الجدول أعلاه والذي يحتوي على مؤشرات ملائمة العينة لإجراء التحليل العاملي أن قيمة محدد مصفوفة الارتباط كان (3.1) أي أنه أكبر من (0.0001)، وهذا يشير إلى عدم وجود اعتماد خطي بين الأعمدة والصفوف لمصفوفة الارتباط أي إنَّ مصفوفة الارتباط ليست شاذة، كما كانت نتيجة اختبار بارنلت

دالة، فقد بلغت قيمته (0.000) أي إن مصفوفة الترابط تتوافر فيها الحد الأدنى من العلاقات، ومن ثم فهذه المصفوفة صالحة لإجراء التحليل العاملي، في حين بلغت قيمة اختبار (KMO) (0.60) وهذا يعني وجود مساحات من التباين المشترك بين المتغيرات، ولأن اختبار (KMO) هو اختبار معاينة عام على مستوى المصفوفة ككل تم اعتماد اختبار (MSA) لكفاية المعاينة لكل بند على حدة، فتراوحت قيمته بين (-0.59- 0.92)، ؛ إذ أكد (تغيزة، 2011، 294) على أن قيمة اختباري (KMO, MAS) يجب أن تتجاوز (0,5) وهذا يشير إلى أن قيمة ارتباط كل متغير بالمتغيرات الأخرى كافية لإجراء التحليل العاملي.

✓ بعد ذلك حُدِدت نسبة التباين المفسر للمقياس والتي بلغت (39.3) مما يشير إلى قدرة المقياس ككل على تمثيل المعلومات (تفسير التباين في المعلومات التي سيتم جمعها بهذا المقياس)؛ إذ يُعدُّ التباين المفسر محكماً يقدم دعماً للمقياس موضوع الدراسة، لأن التباين المفسر يقوم على مبدأ أساسي وهو تفسير أكبر قدر من الاختلاف بأقل عدد من العوامل، ومن ثمَّ نستطيع القول إن نسبة التباين المفسر (39.3) في المقياس الحالي كانت جيدة وتوفر دعماً للبناء العاملي لمقياس الشخصية الناضجة؛ ومن هذه الخطوات تم الحصول على ستة عوامل تشبعت عليها بنود الاستبيان، والجدول (****) في (الملاحق) يوضح قيم التشبع الخاصة بكل بند من بنود مقياس الشخصية الناضجة على البعد الذي ينتمي إليه:



شكل (6) تشبعت بنود مقياس الشخصية الناضجة على الأبعاد

يلاحظ من الجدول الخاص بتشبع بنود مقياس الشخصية الناضجة على الأبعاد، أن مقياس الشخصية الناضجة تكون من (48) بنداً وخمس خيارات إجابة لكل بند تتراوح بين (غير موافق بشدة، غير موافق إلى حد ما، محايد، موافق إلى حد ما، موافق بشدة)، وهذه العبارات موزعة على ستة أبعاد هي (امتداد الإحساس بالذات، والعلاقات الدافئة مع الآخرين، وتقبل الذات، وإدراك الواقع، النظرة الموضوعية للذات، والفلسفة الموحدة للحياة)؛ وتوزعت عبارات المقياس على الأبعاد كما هو موضح بالجدول على النحو الآتي:

جدول (16) توزع عبارات مقياس الشخصية الناضجة حسب الأبعاد

أبعاد مقياس الشخصية الناضجة	العبارات
الفلسفة الموحدة للحياة	9-1
امتداد الإحساس بالذات	20-10
النظرة الموضوعية للذات	25-21
العلاقات الدافئة مع الآخرين	34-26
إدراك الواقع	40-35
تقبل الذات	46-41

ج. صدق الاتساق الداخلي:

طُبِّقَ المقياس على نفس العينة السيكمترية (68) طالباً وطالبة؛ للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشخصية الناضجة، ثم تم العمل على إيجاد معاملات ارتباط درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للاستبيان؛ وتبين من في في أثناء معاملات الارتباط، أنها كانت جميعها دالة عند مستوى (0,01)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (17) معاملات الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الشخصية الناضجة.

أبعاد مقياس الشخصية الناضجة	معامل ارتباط البعد مع الدرجة الكلية للاستبيان.
الفلسفة الموحدة للحياة	0.71 (**)
امتداد الإحساس بالذات	0.62 (**)
النظرة الموضوعية للذات	0.50 (**)
العلاقات الدافئة مع الآخرين	0.43 (**)
إدراك الواقع	0.41 (**)
تقبل الذات	0.63 (**)

د. الصدق التمييزي:

طُبِّقَ المقياس على العينة السيكمترية نفسها (68) طالباً وطالبة؛ وذلك للتحقق من قدرة المقياس على

التمييز بين الفئات الطرفية (الربيع الأدنى، والربيع الأعلى) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (18) الصدق التمييزي لمقياس الشخصية الناضجة

المقياس	الفئات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة	الدلالة
مقياس الشخصية الناضجة	الربيع الأدنى 18	35	144.5	5.2	9.2	0.000	0.01	دال
	الربيع الأعلى 19		176.7	14.2				

يلاحظ من الجدول السابق أن الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كان دالاً عند مستوى (0,01)؛ وهذا يعني أن المقياس لديه القدرة على التمييز بين الفئات الطرفية الأمر الذي يشير إلى فعالية الاستبيان، ومن ثمَّ يُمكننا الاطمئنان إليه واستخدامه في الدراسة الحالية.

ثبات المقياس: أُستخرج الثبات الخاص بمقياس الشخصية الناضجة بالطرائق الآتية:

أ. ثبات التجزئة النصفية: استخرج معامل ثبات التجزئة النصفية من العينة نفسها باستخدام معادلة سبيرمان براون، ومعادلة جوتمان (Spearman-Brown-Guttman) ؛ إذ يُحسب معامل ارتباط بيرسون بين فقرات المقياس الفردية والزوجية.

ب. الثبات عن طريق ألفا كرونباخ: والجدول (19) يوضح قيم معاملات الثبات الخاصة بمقياس الشخصية الناضجة.

جدول (19) معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس الشخصية الناضجة

التجزئة النصفية		ألفا كرونباخ	المقياس
Guttman	Spearman		
0.70	0.70	0.74	الفلسفة الموحدة للحياة
0.66	0.68	0.71	امتداد الإحساس بالذات
0.90	0.90	0.61	النظرة الموضوعية للذات
0.56	0.51	0.50	العلاقات الدافئة مع الآخرين
0.59	0.62	0.84	إدراك الواقع
0.75	0.71	0.96	تقبل الذات

0.51	0.51	0.75	الدرجة الكلية
------	------	------	---------------

بالنظر إلى الجدول أعلاه يلاحظ أن معاملات ثبات التجزئة النصفية، وألفا كرونباخ لمقياس الشخصية الناضجة، تُعدُّ معاملات ثبات مقبولة لأغراض الدراسة. ويتضح مما سبق أن مقياس الشخصية الناضجة يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، الأمر الذي يجعله صالحاً للاستخدام أداة لجمع البيانات في الدراسة الحالية.

خامساً الأساليب الإحصائية المستخدمة:

عُولجت البيانات بواسطة الرزمة الإحصائية (SPSS,21) وشملت التحليلات الإحصائية الاختبارات الآتية:

- معامل ألفا كرونباخ، ومعامل سبيرمان-براون، ومعادلة جوتمان لحساب ثبات المقاييس.
- معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباط بين المتغيرات.
- اختبارات (Independent Samples T) للمجموعات المستقلة.
- اختبار تحليل التباين (anova).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

تحليل نتائج أسئلة الدراسة وفرضياتها.

مناقشة النتائج.

المراجع.

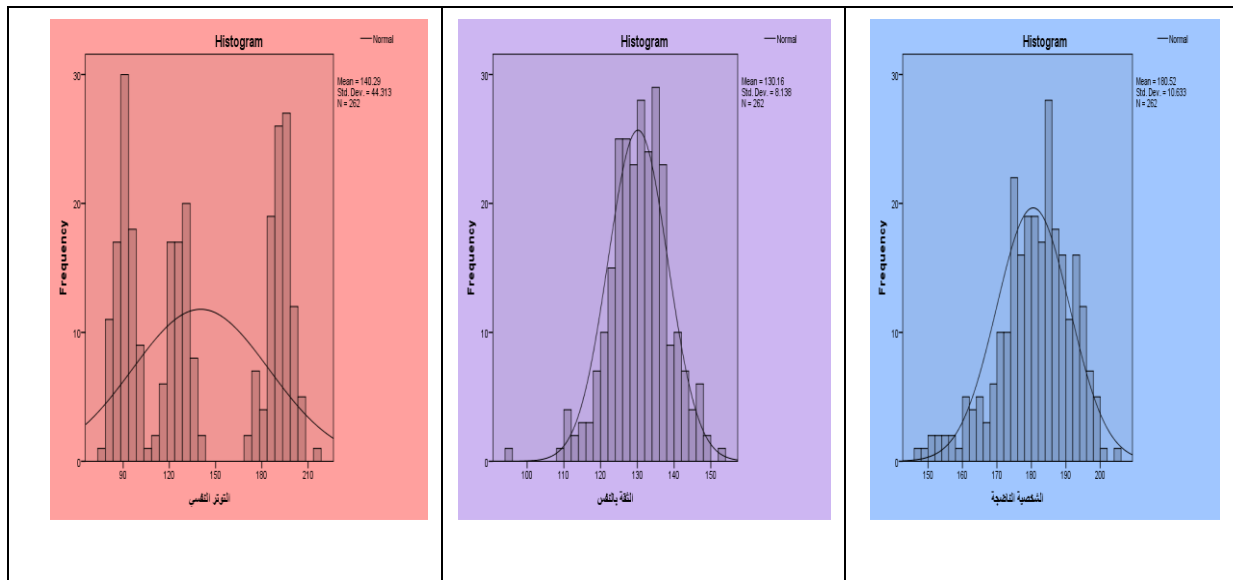
الملاحق.

مستخلص الدراسة باللغة الإنكليزية.

بعد استعراض منهج الدراسة، وإجراءاته في الفصل السابق، نتناول في هذا الفصل النتائج التي تمّ التوصل إليها من خلال تطبيق أدوات الدراسة؛ لذلك بدايةً تم التعرف إلى طبيعة التوزيع الذي تخضع له البيانات، من خلال اختباري (Kolmogorov-Smirnov)، (Shapiro-Wilk) والجدول الآتي يبين ذلك:

جدول (20) طبيعة توزيع درجات أفراد عينة الدراسة

Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov			المقياس
Sig	درجات الحرية	Statistics	Sig	درجات الحرية	Statistics	
0.000	262	0.862	0.000	262	0.182	التوتر النفسي
0.000	262	0.971	0.002	262	0.073	الشخصية الناضجة
0.017	262	0.987	0.009	262	0.051	الثقة بالنفس



شكل (7) طبيعة توزيع درجات أفراد عينة الدراسة

بعد الاطلاع على الجدول (20) نلاحظ أن قيمة اختباري (Kolmogorov-Smirnov) و (Shapiro-Wilk) أصغر من القيمة المعنوية (0.05) ومن ثمَّ فإنَّ توزيع درجات أفراد عينة الدراسة غير طبيعي، وبناءً على ذلك استُخدمت الاختبارات الإحصائية اللامعلمية (Nonparametric Tests)؛ للإجابة عن أسئلة الدراسة، والتحقق من فرضياتها.

أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما نسبة انتشار التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة الكلية؟

للإجابة عن هذا السؤال قُسمت درجات أفراد عينة الدراسة الكلية في مقياس التوتر النفسي إلى ربيعات، ثم حُسِبَ المتوسط الحسابي، وكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (21) المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس التوتر النفسي

المتوسط الحسابي	مقياس التوتر النفسي
140.2	

ثمَّ قُسمت الدرجات إلى أربعة مجالات تمثلُّ الربيعات، كما يبين الجدول الآتي:

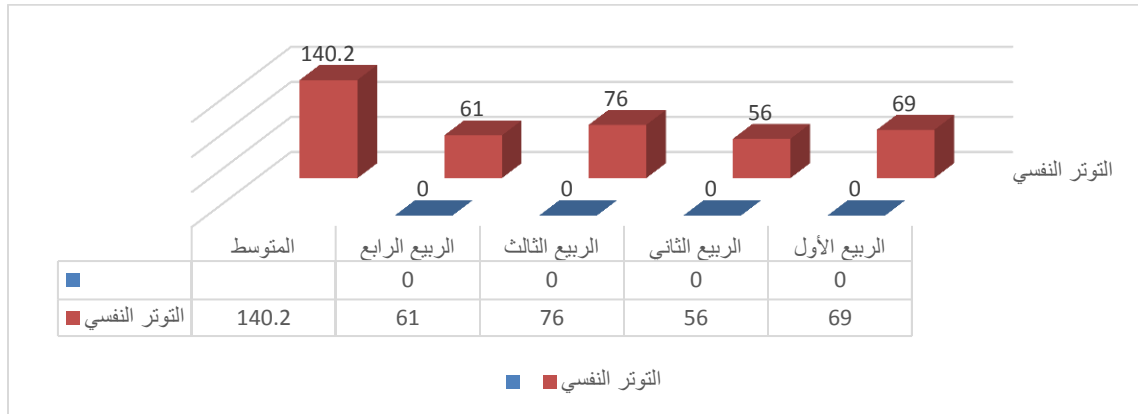
جدول (22) تقسيم درجات أفراد العينة على مقياس التوتر النفسي وفق الربيعات

الرابع	الثالث	الثاني	الأول	التوتر النفسي
(225-190.01)	(190-129.01)	(129-95.1)	(95-0)	

جدول (23) توزع أفراد العينة وفق الربيعيات والنسب المئوية وفقاً لدرجاتهم على مقياس التوتر النفسي

الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث	الربيع الرابع	مقياس التوتر النفسي
69	56	76	61	عدد أفراد العينة
%26.33	%21.37	%29	%23.28	النسبة المئوية

يلاحظ من الجدول السابق أنَّ نسبة (%26.33) من أفراد العينة تقع في الربيع الأول، نسبة (%21.37) من أفراد العينة تقع في الربيع الثاني، و أنَّ نسبة (%29) من أفراد العينة تقع في الربيع الثالث، و أنَّ نسبة (%23.28) من أفراد العينة تقع في الربيع الرابع.



شكل (8) نسبة انتشار التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة الكلية

بعد تقسيم درجات أفراد عينة الدراسة الكلية إلى ربيعيات في مقياس التوتر النفسي كانت النتائج على النحو الآتي: الربيع الأول: وتتراوح فيه الدرجة من (0-95) ويكون فيه مستوى التوتر النفسي منخفضاً. الربيع الثاني: وتتراوح فيه الدرجة من (95.01-129) ويكون فيه مستوى التوتر النفسي متوسطاً، الربيع

الثالث: وتتراوح فيه الدرجة من (129.01-190) ويكون فيه مستوى التوتر النفسي مرتفعاً، الربع الرابع: وتتراوح فيه الدرجة من (190.01-225) ويكون فيه مستوى التوتر النفسي مرتفعاً جداً. ومن الجدول (23) نلاحظ أنَّ النسبة المئوية الأعلى لأفراد العينة تقع في الربع الثالث بالتالي فإنَّ مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة يقع ضمن المستوى المرتفع استناداً إلى الربعيات الخاصة بمقياس التوتر النفسي الربع الثالث الذي تتراوح فيه الدرجة بين (129.01-190).

التفسير:

يعيش الأفراد الكثير من المواقف الضاغطة التي تؤثر بشكل أو بآخر على حياتهم، ومرَّ مجتمعنا ولا زال يمرُّ بضغوط مختلفة تتزايد يوماً بعد يوم، لم يكن طلبة الدراسات العليا بمنأى عن تأثيرها، حيث تسببت بمستوى مرتفع من التوتر النفسي الذي يختلف في شدته من شخص إلى آخر، إذ يرى براون ورالف (Brown & Ralph, 2010) أنَّ التوتر النفسي محصَّلة لحالتين الأولى: الظروف البيئية التي تحيط بالفرد، والثانية ردود فعله. (الجميل، 2021، ص 355)، حيث تأثر طلبة الدراسات العليا بتلك الأزمات من حيث تضاعف المهام المطلوب منهم تأديتها والصعوبات الأكاديمية والاقتصادية. نظراً إلى الضغوط المختلفة التي تتزايد بشكل كبير، سواءً على الصعيد الشخصي وصولاً إلى الصعيد العلمي والاجتماعي، إذ عبَّر عنه الطلبة من خلال إجاباتهم على السؤال المفتوح المرفق مع مقياس التوتر النفسي، فكانت الضغوط الاقتصادية والمعيشية وصعوبة تأمين المستلزمات الدراسية والمشاكل الأكاديمية والمستقبل المجهول دراسياً وعملياً من أكثر الأسباب التي أوصلت الطلبة إلى مستوى مرتفع من التوتر النفسي.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (عبد الله، 2011) التي أظهرت مستوى عالياً من التوتر النفسي لدى الطلبة، وتختلف مع دراسة (الشمري، 2019) التي أظهرت مستوى منخفضاً من التوتر النفسي.

السؤال الثاني: ما مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة الكلية؟

للإجابة عن هذا السؤال قُسمت درجات أفراد عينة الدراسة الكلية في مقياس الثقة بالنفس إلى ربيعيات،

حُسِبَ المتوسط الحسابي، وكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (24) المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس

المتوسط الحسابي	مقياس الثقة بالنفس
130.00	

ثم قُسمت الدرجات إلى أربعة مجالات تمثل الربيعيات، كما يبين الجدول الآتي:

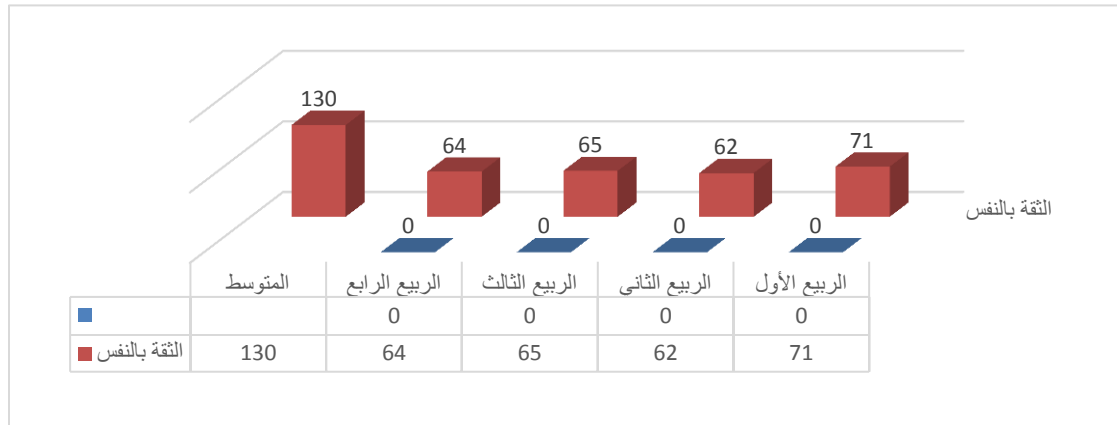
جدول (25) تقسيم درجات أفراد العينة على مقياس الثقة بالنفس وفق الربيعات

الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث	الربيع الرابع	الثقة بالنفس
(125-0)	(130-125.01)	(135-130.01)	(195-135.01)	

جدول (26) توزع أفراد العينة وفق الربيعيات والنسب المئوية وفقاً لدرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس

الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث	الربيع الرابع	مقياس الثقة بالنفس
71	62	65	64	عدد أفراد العينة
%27.09	%23.66	%24.80	%24.42	النسبة المئوية

يلاحظ من الجدول السابق أنَّ نسبة (27.09%) من أفراد العينة تقع في الربع الأول، ونسبة (23.66%) من أفراد العينة تقع في الربع الثاني، ونسبة (24.80%) من أفراد العينة تقع في الربع الثالث، ونسبة (24.42%) من أفراد العينة تقع في الربع الرابع.



شكل (9) مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة الكلية

بعد تقسيم درجات أفراد عينة الدراسة الكلية إلى ربعيات في مقياس الثقة بالنفس كانت النتائج على النحو الآتي: الربع الأول: وتتراوح فيه الدرجة من (0-125) ويكون فيه مستوى الثقة بالنفس منخفضاً. الربع الثاني: وتتراوح فيه الدرجة من (125.01-130) ويكون فيه مستوى الثقة بالنفس متوسطاً. الربع الثالث: وتتراوح فيه الدرجة من (130.01-135) ويكون فيه مستوى الثقة بالنفس مرتفعاً. الربع الرابع: وتتراوح فيه الدرجة من (135.01-195) ويكون فيه مستوى الثقة بالنفس مرتفعاً جداً.

ومن الجدول (26) نلاحظ أنَّ النسبة المئوية الأعلى لأفراد العينة تقع في الربع الأول بالتالي فإنَّ مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة يقع ضمن المستوى المنخفض استناداً إلى الربعيات الخاصة بمقياس الثقة بالنفس الربع الأول الذي تتراوح فيه الدرجة بين (0-125).

التفسير:

تؤثر بعض المواقف والمشكلات المتتالية على ثقة الطلبة بأنفسهم، سواء سلباً أم إيجاباً وهذا قد يعتمد في كثير من الأوقات على الكيفية التي يرى فيها الطالب تلك المشكلة إما كتحدٍ أو عقبة، لكن وتبعاً لنتيجة الدراسة الحالية، امتلك طلبة الدراسات العليا مستوى منخفضاً من الثقة بالنفس، وهذا قد يرتبط بتقييم قسم كبير منهم لتلك الضغوط والمشكلات على أنها مصدر تهديد وإعاقة لقدراتهم، وقد يكون نتيجة للتقييم السلبي لإنجازهم من قبل الآخرين، ومن ناحية أخرى يربط البعض ثقتهم بأنفسهم بنظرة الآخرين لهم من حيث الشكل واللباس والذي تأثر بشكل كبير بالوضع الاقتصادي غير المستقر لدى غالبية الطلبة، وقد يعود لعدم تفاؤل قسم كبير بإمكاناتهم للوصول إلى النجاح على الصعيد العلمي والعمل على حد سواء وذلك تبعاً للوضع الراهن.

وهذا يتفق مع دراسة (الكفيري، 2017) التي أظهرت مستوى منخفضاً من الثقة بالنفس لدى الطلبة. ولا تتفق مع كل من دراسة (الأحمد وياسين، 2018) و (القيسي، 2022) اللتين أظهرتا مستوى متوسط من الثقة بالنفس لدى الطلبة، و دراسة (صبار، 2011)، (الطائي، 2007)، (وادي، 2021)، أكباري وساهيبزادا (Akbari & Sahibzada, 2020)، (Attar, 2017) التي أظهرت مستوى مرتفع من الثقة بالنفس لدى الطلبة.

السؤال الثالث: ما مستوى الشخصية الناضجة لدى أفراد عينة الدراسة الكلية؟

للإجابة عن هذا السؤال قُسمت درجات أفراد عينة الدراسة الكلية في مقياس الشخصية الناضجة إلى ربيعيات، ثم حُسِبَ المتوسط الحسابي، وكانت النتائج على النحو الآتي:

جدول (27) المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس الشخصية الناضجة

المتوسط الحسابي	مقياس الشخصية الناضجة
180.5	

جدول (28) تقسيم درجات أفراد العينة على مقياس الشخصية الناضجة وفق الربعات

الربع الأول	الربع الثاني	الربع الثالث	الربع الرابع	الشخصية الناضجة
(174-0)	(182-174.01)	(188-182.01)	(240-188.01)	

جدول (29) توزع أفراد العينة وفق الربعيات والنسب المئوية وفقاً لدرجاتهم على مقياس الشخصية الناضجة

الربع الأول	الربع الثاني	الربع الثالث	الربع الرابع	مقياس الشخصية الناضجة
66	69	68	59	عدد أفراد العينة
%25.19	%26.33	%25.95	%22.51	النسبة المئوية

يلاحظ من الجدول السابق أنَّ نسبة (25.19%) من أفراد العينة تقع في الربع الأول، نسبة (26.33%) من أفراد العينة تقع في الربع الثاني، ونسبة (25.95%) من أفراد العينة تقع في الربع الثالث، وأنَّ نسبة (22.51%) من أفراد العينة تقع في الربع الرابع.

بعد تقسيم درجات أفراد عينة الدراسة الكلية إلى ربيعيات في مقياس الشخصية الناضجة كانت النتائج على النحو الآتي: الربيع الأول: وتتراوح فيه الدرجة من (0-174) ويكون فيه مستوى الشخصية الناضجة منخفضاً. الربيع الثاني: وتتراوح فيه الدرجة من (174.01-182) ويكون فيه مستوى الشخصية الناضجة متوسطاً. الربيع الثالث: وتتراوح فيه الدرجة من (182.01-188) ويكون فيه مستوى الشخصية الناضجة مرتفع. الربيع الرابع: وتتراوح فيه الدرجة من (188.01-240) ويكون فيه مستوى الشخصية الناضجة مرتفعاً جداً.

ومن الجدول (29) نلاحظ أنَّ النسبة المئوية الأعلى لأفراد العينة تقع في الربيع الثاني بالتالي فإنَّ مستوى الشخصية الناضجة لدى أفراد عينة الدراسة يقع ضمن المستوى المتوسط استناداً إلى الربيعيات الخاصة بمقياس الشخصية الناضجة (الربيع الثاني الذي تتراوح فيه الدرجة ما بين (174.01-182)).

التفسير:

إنَّ تمتع الفرد بشخصية ناضجة ليس نتيجة طبيعية للنمو والعمر، إنما هو نتيجة لعملية تكاملية يتعلم فيها الشخص من تجاربه، وفي واقع الأمر من المهم تمتع طلبة الدراسات العليا بمستوى جيد من الشخصية الناضجة، ووفق نتيجة هذا السؤال فإن عينة الدراسة تتمتع بمستوى متوسط من الشخصية الناضجة، قد تكون نتيجة مرورهم بمجموعة من الخبرات التي قد تساعد البعض على الوصول للشخصية الناضجة، في حين لا يمتلك قسم آخر مهارات التعامل الإيجابي مع تلك الخبرات، لكننا قد نستطيع إرجاع المستوى المتوسط هنا كذلك إلى عوامل قد تعود للشخص نفسه وإدراكه الواقعي لما يملكه من إمكانيات، والسعي الدائم للتميز في مجتمع الدراسات العليا، وإلى شبكة العلاقات الاجتماعية المتنوعة ضمن الجامعة سواء مع المدرسين أو الزملاء والقائمين على العملية التعليمية، مما يضيف خبرات جديدة للشخص.

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (النك، 2004) التي أظهرت مستوى متوسط من الشخصية الناضجة لدى الطلبة، ولا تتفق مع دراسة كل من (معارج، 2015)، (صالح وزياب، 2016)، (التميمي والساعدي، 2017) التي أظهرت مستوى مرتفعاً من الشخصية الناضجة لدى الطلبة.

فرضيات الدراسة:

الفرضية الرئيسية الأولى: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي ودرجاتهم على مقياس الثقة بالنفس".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدَ (معامل ارتباط كندال تاو المعادل لاختبار بيرسون المعلمي) لمعرفة العلاقة بين كل من التوتر النفسي والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (30) العلاقة بين التوتر النفسي والثقة بالنفس

المقياس	الثقة بالنفس	درجات الحرية	Sig	مستوى الدلالة	النتيجة
التوتر النفسي	-0.129(**)	261	0.04	0.01	دال

(**) دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (30) وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التوتر النفسي والثقة بالنفس لدى أفراد عينة الدراسة، عند مستوى دلالة (0.01).

التفسير:

إن الثقة بالنفس ترتبط بالأهداف والمعايير التي يضعها الشخص لنفسه وإن مروره ببعض المواقف الضاغطة التي قد تعيق تحقيقه لتلك الأهداف يرفع لديه درجة التوتر النفسي، إذ يرتبط التوتر النفسي ارتباطاً كبيراً بالطريقة التي يفسر ويتعامل بها الطلبة مع المواقف الضاغطة والخبرات المتنوعة التي يمرون بها، أي

بتقويمه لما يمتلك من قدرات وإمكانيات تساعده على تجاوز تلك المواقف بدرجة كبيرة من الوعي والتعلم، فالثقة بالنفس تمكنه من تقييم الموقف الضاغط تقييماً واقعياً قدر الإمكان. وإنَّ الطلبة الذين يتمتعون بدرجة جيدة من الثقة بالنفس يكونون أقلَّ توتراً من أولئك الذين لديهم تدنٍ في مستوى الثقة بالنفس (Reilly et al, 2014)، من ثَمَّ كلما ارتفعت درجة التوتر النفسي واستمرت كما يحدث في الوقت الراهن كان لها أثرها في الثقة بالنفس، فالعلاقة عكسية كلما ارتفع أحد المتغيرين انخفض المتغير الثاني.

ولم يتم إيجاد دراسات يمكن مقارنة نتيجتها مع النتيجة الحالية تبعاً لمعرفة الباحثة.

الفرضية الرئيسية الثانية: "لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي ودرجاتهم على مقياس الشخصية الناضجة".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدَ (معامل ارتباط كندال تاو المعادل لاختبار بيرسون المعلمي)؛ لمعرفة العلاقة بين كل من التوتر النفسي والشخصية الناضجة لدى أفراد عينة الدراسة، والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (31) العلاقة بين التوتر النفسي والشخصية الناضجة

المقياس	الشخصية الناضجة	درجات الحرية	Sig	مستوى الدلالة	النتيجة
التوتر النفسي	-0.123(**)	261	0.04	0.01	دال

() دال عند مستوى 0.01**

يتضح من الجدول (31) وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التوتر النفسي والشخصية

الناضجة لدى أفراد عينة الدراسة، عند مستوى دلالة (0.01).

التفسير:

يقوم الفرد بردود فعل مختلفة نتيجة تعرضه للتوتر النفسي، والفروق الفردية بين الأشخاص تؤدي دوراً مهماً في تحديد استجابته سواءً أكانت إيجابية أم سلبية، إذ إننا نادرًا ما نجد إنساناً لا يعاني من التوتر النفسي، لكن تختلف الاستجابة للتوتر النفسي من شخصٍ لآخر وفقاً لنمط شخصيته، ومدى نضجه وحالته الصحية والاجتماعية والثقافية والمادية عمومًا، فالبعض يستجيب إيجابيًا أي إنه يواجه التوتر فإن خسر يحاول مرة ثانية حتى يتغلب على التوتر، وهناك قسم من الأشخاص قد يستجيبون سلبياً واستسلامياً للتوتر وهذا يرتبط بامتلاك الشخص لمهارات ناضجة.

ويرى نيوجارتن (Newgarten) أن الانتقال من المرافقة إلى النضج يحمل معه زيادة في النشاطات والخبرات وجوانب عديدة من الاستقلال والكفاءة، ففي مرحلة النضج يصبح الفرد أكثر ثقة بنفسه وأقل ترددًا في التعبير عن المشاعر وأقل اعتمادًا على الآخرين (سليم، 2002، ص: 451)، إذا إن وصول الشخص لمستوى جيد من الشخصية الناضجة يساعده بدرجة كبيرة على التعامل تعاملًا واقعيًا ومفيدًا مع المواقف والخبرات التي تولد التوتر النفسي.

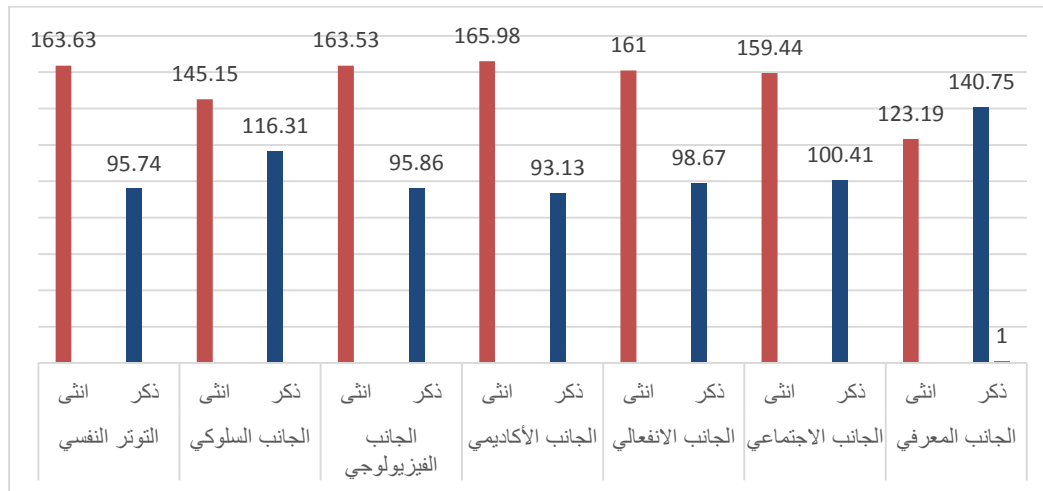
ولم يتم إيجاد دراسات يمكن مقارنة نتائجها مع النتيجة الحالية تبعًا لمعرفة الباحثة.

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير الجنس".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اعتماد اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (32) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الجنس

مقياس التوتر النفسي	الجنس	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
البعد المعرفي	ذكور	124	140.75	17452.50	7409.500	0.61	غير دال
	إناث	138	123.19	17000.50			
البعد الاجتماعي	ذكور	124	100.41	12450.50	4700.500	0.00	دال لصالح الإناث
	إناث	138	159.44	22002.50			
البعد الانفعالي	ذكور	124	98.67	12235.00	4485.00	0.00	دال لصالح الإناث
	إناث	138	161.00	22218.00			
البعد الأكاديمي	ذكور	124	93.13	11548.00	3798.00	0.00	دال لصالح الإناث
	إناث	138	165.98	22905.00			
البعد الفيزيولوجي	ذكور	124	95.86	11886.50	4136.500	0.00	دال لصالح الإناث
	إناث	138	163.53	22566.50			
البعد السلوكي	ذكور	124	116.31	14422.50	6672.500	0.00	دال لصالح الإناث
	إناث	138	145.15	20030.50			
الدرجة الكلية	ذكور	124	95.74	11872.00	4122.00	0.00	دال لصالح الإناث
	إناث	138	163.63	22581.00			



شكل (10) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعا لمتغير الجنس

يتضح من الجدول (32) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تُعزى إلى مُتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث باستثناء الفروق على البعد المعرفي فقد كانت غير دالة. ومن ثمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الإناث.

التفسير:

إنَّ إدراك التوتر النفسي والقدرة على التعامل معه غاية في الأهمية تحددها غالباً الخصائص الشخصية للفرد. (Rabenu, E. & Yaniv, 2017: p: 7-8)

فالتوتر النفسي قد لا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالأحداث الضاغطة بقدر ارتباطه بتفسير الفرد لها وأفكاره وسلوكه تجاهها، إذن فهذه هي النقطة المهمة في التوتر الذي من الصعب أن نجده متساوياً لدى الجميع، وإن تطابقت المواقف، لكن لكل شخص استقلاليته وتقوده بسماته وردة فعله. فالتوتر النفسي يمرُّ به الجميع

من دون استثناء لكن بدرجات مختلفة، أما وتبعًا لنتائج الدراسة الحالية فإنَّ الإناث أكثر عرضة للتوتر النفسي مقارنة بالذكور، وقد يعود ذلك للطبيعة السيكلوجية للأنثى، ولأنها تميل في بعض المواقف إلى الحساسية الزائدة والاستجابة التي قد تغلب عليها الطبيعة الانفعالية، لكن بالنسبة إلى البعد المعرفي فقد كان غير دال إذ إنَّ للتوتر تأثيره المشترك في العمليات العقلية والذاكرة والإدراك بدرجات متفاوتة لكنها الأكثر شيوعًا بين أفراد الجنسين.

وهذا يتفق مع دراسة موكسينس (Moksnes,2010) ودراسة (الجميل،2021) التي أظهرت الفروق في التوتر لصالح الإناث، في حين أنها لا تتوافق مع دراسة (الدحوح 2010، الشمري 2019، الأسود 2020) التي لم تظهر وجود فروق في التوتر النفسي وفقًا لمتغير الجنس.

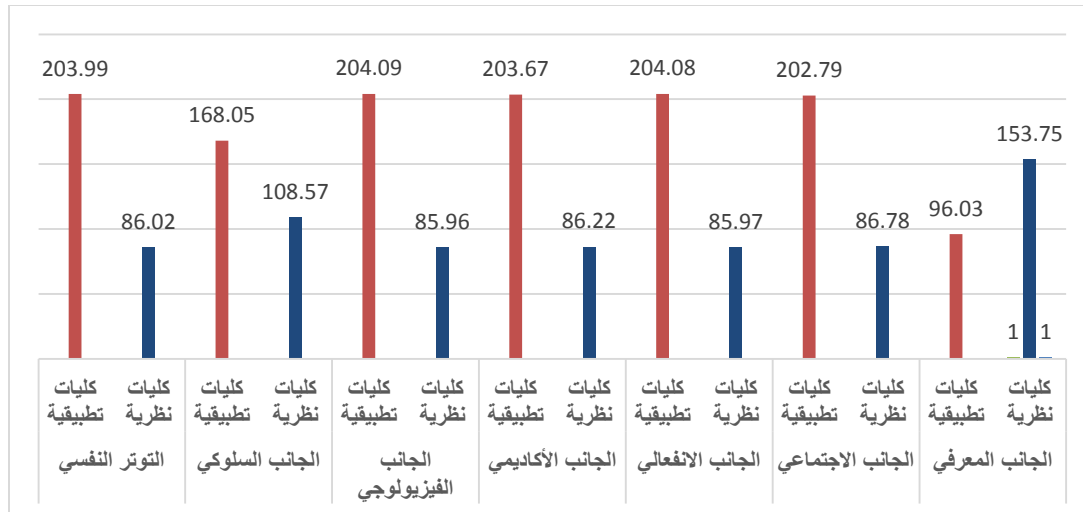
الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير نوع الكلية /تطبيقية، نظرية/".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدَ اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (33) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعًا لمتغير نوع الكلية

مقياس التوتر النفسي	نوع الكلية	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
البعد المعرفي	نظرية	161	153.75	24753.50	4548.500	0.00	دال لصالح الكليات النظرية
	تطبيقية	101	96.03	9699.50			

البعد الاجتماعي	نظرية	161	262	86.78	13971.50	930.500	0.00	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		202.79	20481.50			
البعد الانفعالي	نظرية	161	262	85.97	13841.00	800.00	0.00	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		204.08	20612.00			
البعد الأكاديمي	نظرية	161	262	86.22	13882.00	841.00	0.00	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		203.67	20571.00			
البعد الفيزيولوجي	نظرية	161	262	85.96	13840.00	799.00	0.00	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		204.09	20613.00			
البعد السلوكي	نظرية	161	262	108.57	17480.00	4439.00	0.00	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		168.05	16973.00			
الدرجة الكلية	نظرية	161	262	86.02	13850.00	809.00	0.00	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		203.99	20603.00			



شكل (11) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعا لمتغير نوع الكلية

يتضح من الجدول (33) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تُعزى إلى مُتغير نوع الكلية وكانت الفروق لصالح الكليات التطبيقية، باستثناء الفروق على البعد المعرفي فقد كانت الفروق لصالح الكليات النظرية. ومن ثم تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي وفقاً لمتغير نوع الكلية.

التفسير:

إنَّ التوتر النفسي يرتبط في جزء كبير منه بكمية الضغوط التي يواجهها الطالب، فالطلبة في كثير من الكليات التطبيقية كالتب والهندسة قد يتعرضون لضغوط مضاعفة نتيجة ضيق الوقت المطلوب منهم ودقة كثير من المهام التي يطالبون بها لارتباطها في كلية الطب مثلاً بحياة الآخرين وصعوبة نظام الإقامة والمناوبات، وفي الهندسة المعمارية كمثال آخر من حيث أهمية توخي الدقة في التخطيط والبحث دائماً عن الطرائق التي تقلل نسبة الخطأ لأدنى مستوى للحفاظ على سلامة الآخرين، وهذا لا ينفي بالضرورة أنَّ طلبة الكليات النظرية لا يعانون من الضغوط والكثير من الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي، لكن وتبعاً لما

بينته عينة الدراسة كانت أعلى لدى الكليات التطبيقية؛ ما عدا البعد المعرفي الذي كانت درجته أعلى لصالح الكليات النظرية؛ التي يمكن تفسيرها بأن الكليات التطبيقية تتطلب الربط بين الجانب النظري والتطبيقي وضرورة الاحتفاظ بدرجة عالية من التركيز، هذا ما قد يخفف نوعاً ما من درجة التوتر النفسي لدى الكليات التطبيقية على عكس الكليات النظرية التي في معظمها تعتمد على الجوانب النظرية أكثر، وهذا ما أثبتته عدد من الدراسات كدراسة (Beall, Dehart, Riggs, & Hensley 2015) التي أجريت على طلبة الدراسات العليا وبالأخص طلبة الصيدلة والطب، تعرضهم للعديد من الضغوط الأكاديمية التي أثرت سلباً على التوازن النفسي والصحة النفسية والجسدية. (Stillwell et al, 2017: p: 2)

ولم يتم إيجاد دراسات يمكن مقارنة نتائج هذه الفرضية معها وذلك تبعاً لمعرفة الباحثة.

الفرضية الثالثة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات

أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية/أعزب، متزوج/".

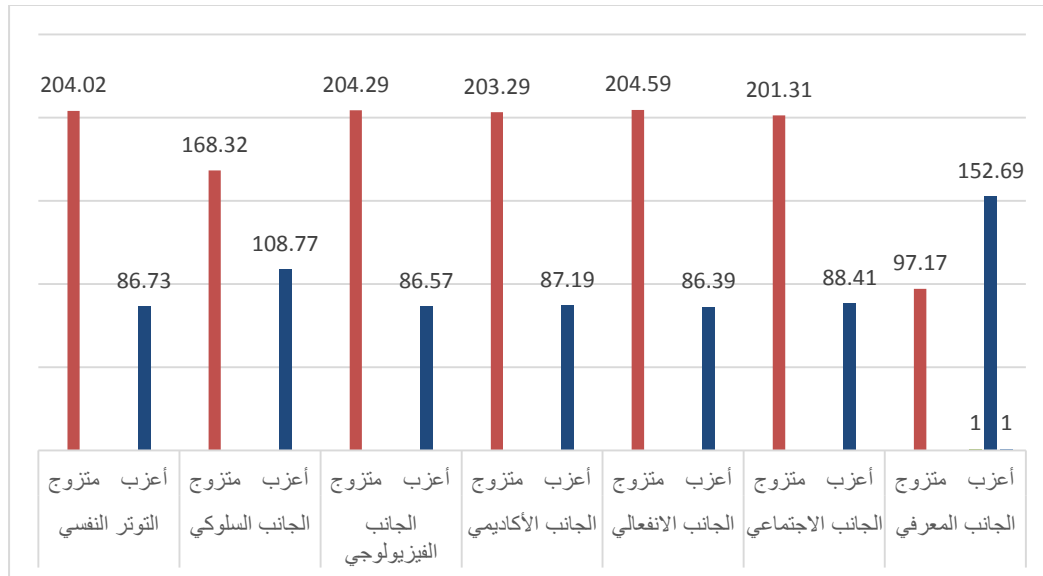
للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمد اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات

أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (34) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

مقياس التوتر النفسي	الحالة الاجتماعية	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
البعد المعرفي	أعزب	162	152.69	24736.00	4667.00	0.00	دال لصالح الأعزب
	متزوج	100	97.17	9717.00			

البعـد الاجتماعي	أعزب	162	262	88.41	14322.50	1119.00	0.00	دال لصالح المتزوجين
	متزوج	100		201.31	20130.50			
البعـد الانفعالي	أعزب	162	262	86.39	13994.50	791.500	0.00	دال لصالح المتزوجين
	متزوج	100		204.59	20458.50			
البعـد الأكاديمي	أعزب	162	262	87.19	14124.00	921.00	0.00	دال لصالح المتزوجين
	متزوج	100		203.29	20329.00			
البعـد الفيزيولوجي	أعزب	162	262	86.57	14024.00	821.00	0.00	دال لصالح المتزوجين
	متزوج	100		204.29	20429.00			
البعـد السلوكي	أعزب	162	262	108.77	17621.50	4418.50	0.00	دال لصالح المتزوجين
	متزوج	100		168.32	16831.50	0		
الدرجة الكلية	أعزب	162	262	86.73	14051.00	848.00	0.00	دال لصالح المتزوجين
	متزوج	100		204.02	20402.00			



شكل (12) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

يتضح من الجدول (34) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تُعزى إلى مُتغير الحالة الاجتماعية وكانت الفروق لصالح أفراد عينة الدراسة المتزوجين، باستثناء الفروق على البعد المعرفي فقد كانت الفروق لصالح أفراد عينة الدراسة غير المتزوجين. ومن ثمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

التفسير:

عندما تتراكم الضغوط على الطلبة قد يصبح جزء منهم أكثر قابلية للتعرض للتوتر النفسي، ومن أكثر الضغوط التي تؤثر على الأشخاص هي الضغوط المادية، فقد حملت الفترة السابقة أزمات اقتصادية متتالية أثرت في كل شرائح المجتمع، وكان لطلبة الدراسات العليا نصيب كبير منها ذلك نظراً لمتطلبات البحث العلمي من حيث تأمين المراجع والطباعة ولاحقاً مرحلة المناقشة بكل تفاصيلها، وكثير من طلبة الدراسات العليا يكونون طلبة وأزواج في ذات الوقت، هذا ما يشكل عبئاً مضاعفاً من حيث المسؤوليات المتعلقة

بأسرتهم، إضافةً إلى ذلك تعيق تلك المسؤوليات بعض الطلبة عن أداء مهامهم الأكاديمية على أكمل وجه، من حيث ضيق وقتهم المخصص فقط للدراسة وتوزعه على بقية أفراد العائلة، وتبعاً لنتيجة الفرضية نجد أن أعراض التوتر النفسي على البعد المعرفي كانت أكبر لدى العازبين، قد يمكن إرجاع ذلك إلى أنَّ العازب إضافة لما يمر به من ضغوط يشغله تأمين مستقبله وتكوين عائلته الخاصة.

هذا ما أوجدته دراسة (ساسبي، 2017) التي تناولت الضغوط على الطلبة المتزوجين إذ بلغت نسبة عالية ناتجة عن الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية الكبيرة.

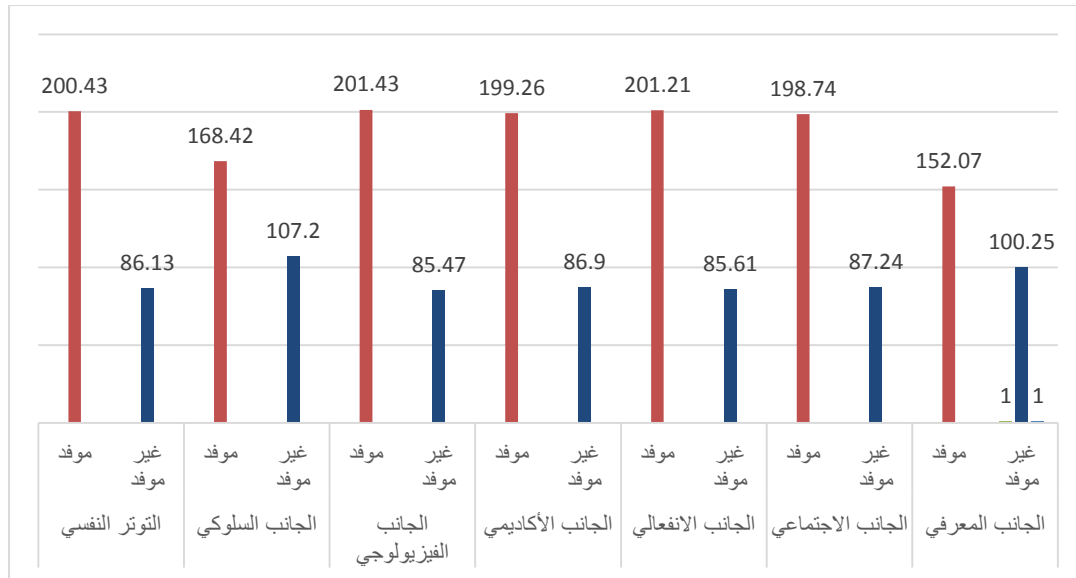
الفرضية الرابعة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير الوضع الدراسي/غير موفد، موفد/".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اعتماد اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (35) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعا لمتغير الوضع الدراسي

اتجاه الفرق	Sig	U	مجموع الرتب (S R)	المتوسط (م)	ن (N)	الوضع الدراسي	مقياس التوتر النفسي
دال لصالح الموفد	0.00	4965.500	24027.50	100.25	262	غير موفد	البعد المعرفي
			10425.50	152.07		موفد	
دال لصالح الموفد	0.00	1223.500	13784.50	87.24	262	غير موفد	البعد الاجتماعي
			20668.50	198.74		موفد	

دال لصالح الموفد	0.00	966.00	13527.00	85.61	262	158	غير موفد	البعد الانفعالي
			20926.00	201.21		104	موفد	
دال لصالح الموفد	0.00	1169.00	13730.00	86.90	262	158	غير موفد	البعد الأكاديمي
			20723.00	199.26		104	موفد	
دال لصالح الموفد	0.00	943.500	13504.50	85.47	262	158	غير موفد	البعد الفيزيولوجي
			20948.50	201.43		104	موفد	
دال لصالح الموفد	0.00	4376.500	16937.50	107.20	262	158	غير موفد	البعد السلوكي
			17515.50	168.42		104	موفد	
دال لصالح الموفد	0.00	1047.500	13608.50	86.13	262	158	غير موفد	الدرجة الكلية
			20844.50	200.43		104	موفد	



شكل (13) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير الوضع الدراسي

يتضح من الجدول (35) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تُعزى إلى مُتغير الوضع الدراسي وكانت الفروق لصالح أفراد عينة الموفدين. ومن ثَمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي وفقاً لمتغير الوضع الدراسي.

التفسير:

يمرُّ الموفدون بأوقات صعبة إضافةً إلى الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا؛ من حيث ضيق الوقت المطلوب منهم لإنجاز مرحلة الماجستير والدكتوراه، إضافة إلى واجبه التعليمي من حيث الالتزام بتدريس الطلبة قبل مرحلة الدراسات العليا وبعدها، وكذلك صعوبة إيجاد سكن لهم بحسبان أنَّ لهم عائداً مالياً محدوداً لا يكفي للإيجار، إذ إنَّ التدريس الجامعي الجيد ليس - كما يظنُّ البعض - مجرد إلقاء المحاضرات، بل هو يحتاج لكثير من الجهد والوقت لإعداد تلك المحاضرات، من حيث جمع المادة العلمية المناسبة كمًّا ونوعاً ومناسبتها لمستوى الطلبة وقدراتهم، بل إضافة إلى ذلك يجب تقديم تلك المادة العلمية

بأسلوب جذاب، وينمي لديهم القدرة على النقد والتفكير والتحليل والاستنتاج، ومن ثمَّ قراءة أبحاث الطلبة وتقويمها وإرشاد الطلبة ومساعدتهم في حل مشكلاتهم الدراسية.(الشرمان، 2010، ص: 530)، وهذا ما يتحمله طالب الدراسات الموفد في مدة مبكرة من حياته الأكاديمية.

الفرضية الخامسة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تعزى إلى متغير المؤهل العلمي".

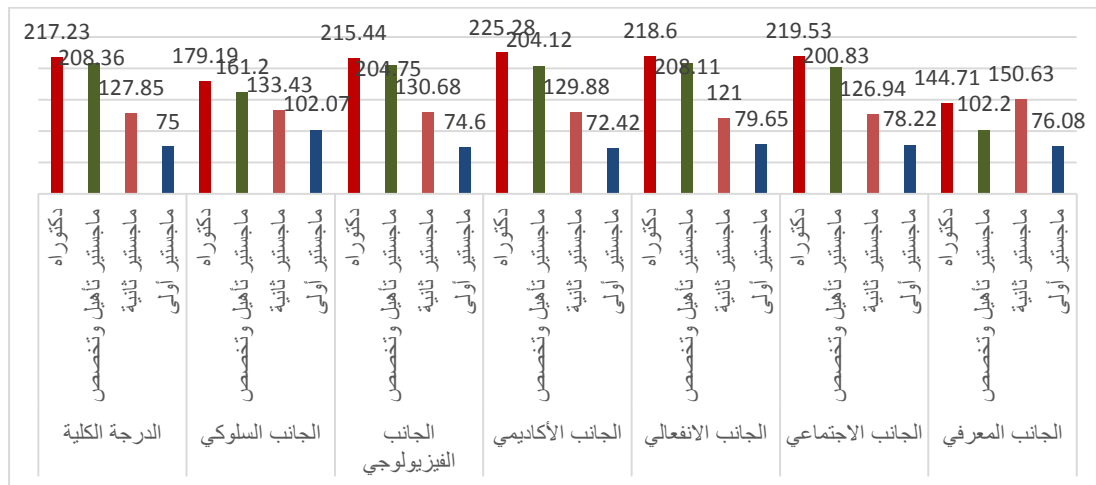
للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اعتماد اختبار (كروسكال واليس المعادل لاختبار أنوفا) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (36) الفرق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمستوى المؤهل العلمي

مقياس التوتر النفسي	المؤهل العلمي	ن (N)	متوسط الرتب (M R)	قيمة كروسكال (H)	Sig	اتجاه الفرق
البعد المعرفي	ماجستير أولى	100	76.08	32.16	0.00	دال لصالح ماجستير ثانية
	ماجستير ثانية	88	150.63			
	ماجستير تأهيل وتخصص	42	102.20			
	دكتوراه	32	144.71			
البعد الاجتماعي	ماجستير أولى	100	78.22	128.5	0.00	دال لصالح طلبة الدكتوراه
	ماجستير ثانية	88	126.94			

			200.83	3	42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			219.53		32	دكتوراه	
دال لصالح طلبة الدكتوراه	0.00	137.2 7	79.65	3	100	ماجستير أولى	البعد الانفعالي
			121.00		88	ماجستير ثانية	
			208.11		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			218.60		32	دكتوراه	
دال لصالح طلبة الدكتوراه	0.00	149.0 88	72.42	3	100	ماجستير أولى	البعد الأكاديمي
			129.88		88	ماجستير ثانية	
			204.12		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			225.28		32	دكتوراه	
دال لصالح طلبة الدكتوراه	0.00	135.2 7	74.60	3	100	ماجستير أولى	البعد الفيزيولوجي
			130.68		88	ماجستير ثانية	
			204.75		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			215.44		32	دكتوراه	

البعد السلوكي	ماجستير أولى	100	3	102.07	34.66	0.00	دال لصالح طلبة الدكتوراه
	ماجستير ثانية	88		133.43			
	ماجستير تأهيل وتخصص	42		161.20			
	دكتوراه	32		179.19			
الدرجة الكلية	ماجستير أولى	100	3	75.00	140.05	0.00	دال لصالح طلبة الدكتوراه
	ماجستير ثانية	88		127.85			
	ماجستير تأهيل وتخصص	42		208.36			
	دكتوراه	32		217.23			



شكل (14) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

يتضح من الجدول (36) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس التوتر النفسي تُعزى لمتغير المؤهل العلمي، ومن ثمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس التوتر النفسي، ولتحديد اتجاه الفرق تم العمل على إجراء مقارنات بعدية متعددة من خلال اختبار (Mann Whitney) فكانت الفروق لصالح أفراد عينة الدراسة ذوي المؤهل العلمي (دكتوراه).

التفسير:

إنَّ اقتراب طلبة الدراسات العليا من إتمام مرحلة الدكتوراه يحملهم مسؤوليات جديدة من حيث أهمية أن يكونوا على قدر اللقب العلمي الذي سيحصلون عليه بدايةً، وذلك على كل المستويات العلمية والأخلاقية والاجتماعية، إضافة إلى البحث عن فرصة عمل تعادل هذه الشهادة، وانتظار المسابقات الجامعية للتعيين في الجامعة. لكن وتبعاً لنتائج هذه الفرضية كان طلبة الماجستير مرحلة إعداد الرسالة الأكثر تأثراً بالتوتر النفسي على البعد المعرفي، قد يمكن إرجاع ذلك إلى أن طلبة الماجستير في هذه المرحلة يعيشون في بدايتها مرحلة من الضياع والتشتت لإيجاد عنوان مناسب للرسالة ومن ثمَّ البدء والاستمرار في عملية البحث التي قد تؤثر تأثيراً كبيراً في قدراتهم المعرفية وتركيزهم وحتى ذاكرتهم.

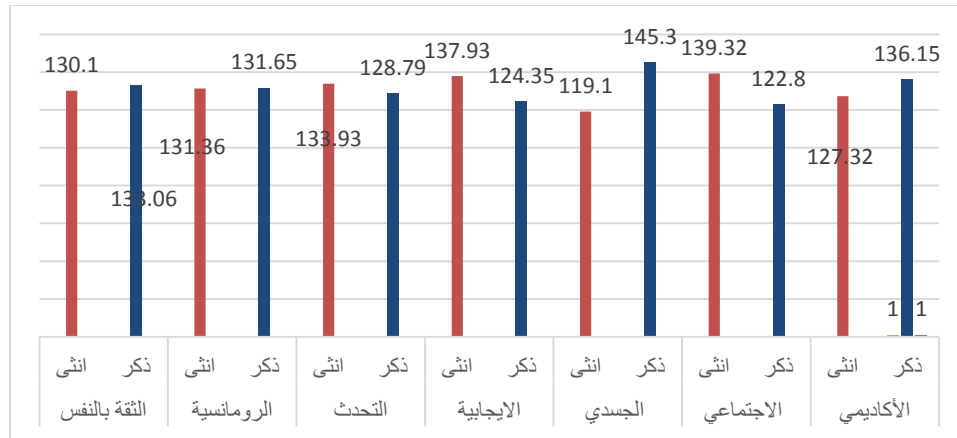
هذا ولم تجد الباحثة (في حدود علمها) دراسات تُقارن معها هذه النتيجة.

الفرضية السادسة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير الجنس".

للتحقق من صحة هذه الفرضية تم اعتماد اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (37) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس

مقياس الثقة بالنفس	الجنس	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
الأداء الأكاديمي	ذكور	124	136.15	16882.50	7979.500	0.34	غير دال
	إناث	138	127.32	17570.50			
التفاعل الاجتماعي	ذكور	124	122.80	15227.00	7477.00	0.07	غير دال
	إناث	138	139.32	19226.00			
المظهر الجسدي	ذكور	124	145.30	18017.00	6845.00	0.005	دال لصالح الذكور
	إناث	138	119.10	16436.00			
الإيجابية والتعاون	ذكور	124	124.35	15419.00	7669.00	0.14	غير دال
	إناث	138	137.93	19034.00			
التحدث أمام الآخرين	ذكور	124	128.79	15970.50	8220.500	0.58	غير دال
	إناث	138	133.93	18482.50			
العلاقات الرومانسية	ذكور	124	131.65	16325.00	8537.00	0.97	غير دال
	إناث	138	131.36	18128.00			
الدرجة الكلية	ذكور	124	133.06	16499.50	8362.500	0.75	غير دال
	إناث	138	130.10	17953.50			



شكل (15) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس

يتضح من الجدول (37) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تُعزى إلى مُتغير الجنس. باستثناء الفروق على بعد المظهر الجسدي فقد كانت لصالح الذكور. ومن ثَمَّ تُقبل فرضية العدم بمعنى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الجنس.

التفسير:

في الآونة الأخيرة وفي المجال العلمي أصبحت الفرص المتاحة أمام الذكور والإناث متقاربة نوعاً ما، ومرحلة الدراسات العليا بوصفها مرحلة إعداد طالب الدراسات ليصبح مدرساً جامعياً في المستقبل، تتطلب تمتع هذه الفئة بمستوى مناسب من الثقة بالنفس حتى تصبح أكثر قدرة على نقل المعلومات والتأثير الإيجابي في الطلبة، وهذا يشمل كلا الجنسين من دون استثناء. ويعزى ذلك لتكافؤ الفرص المقدمة لكلا الجنسين، لكن لوحظ تفوق الذكور في الجانب الجسدي على عكس الأفكار السائدة عن تركيز الإناث أكثر على الاعتناء بشكلهن، إذ نجد أن مع التطور التكنولوجي والإعلامي، هناك اتجاه ملحوظ من جهة الذكور للاعتناء بالشكل الخارجي ولفت انتباه الجنس الآخر، وهذا يتوافق مع ما وصلت إليه دراسة كل من

(عبدالكريم، 2019) (الطائي، 2006)، (الأحمد وياسين، 2018)، (حموري، 2020)، (الكفيري، 2017)، (صبيرة، 2018)، (Reddy, 2014)، (Attar, 2017).

ولا يتوافق من نتائج دراسات (قاسم وعبدالله، 2018)، (وادي، 2021)، (ديميرال، 2020)، (القيسي، 2022) التي أظهرت فروقاً لصالح الذكور، ولا يتوافق مع نتائج دراسة (مسعودي، 2018) التي أظهرت فروقاً لصالح الإناث.

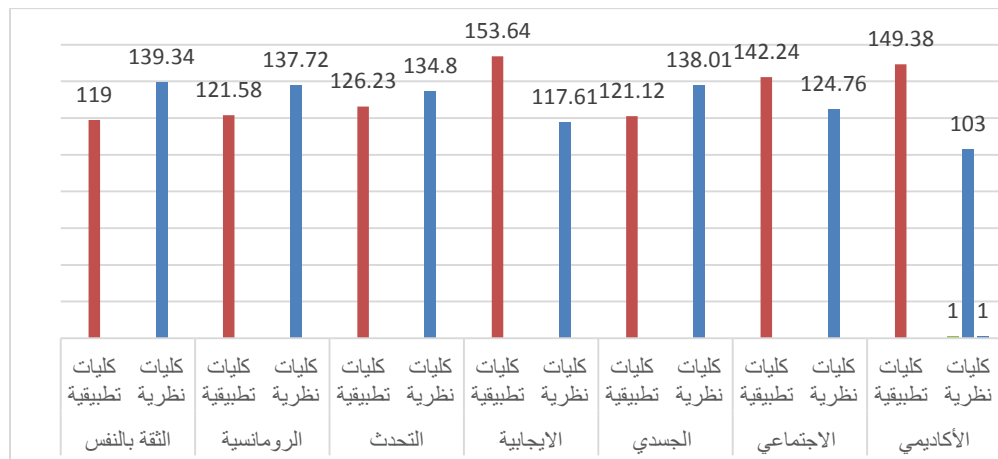
الفرضية السابعة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير نوع الكلية /تطبيقية، نظرية/".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمد اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (38) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير نوع الكلية

اتجاه الفرق	Sig	U	مجموع الرتب (S R)	المتوسط (م)	ن (N)		نوع الكلية	مقياس الثقة بالنفس
دال لصالح الكليات التطبيقية	0.00	5251.500	24050.50	103.00	262	161	نظرية	الأداء الأكاديمي
			10402.50	149.38		101	تطبيقية	
غير دال	0.06	7046.00	20087.00	124.76	262	161	نظرية	التفاعل الاجتماعي
			14366.00	142.24		101	تطبيقية	
غير دال	0.07	7082.500	22219.50	138.01		161	نظرية	المظهر

			12233.50	121.12	262	101	تطبيقية	الجسدي
دال لصالح الكليات التطبيقية	0.00	5894.00	18935.00	117.61	262	161	نظرية	الإيجابية والتعاون
			15518.00	153.64		101	تطبيقية	
غير دال	0.37	7598.500	21703.50	134.80	262	161	نظرية	التحدث أمام الآخرين
			12749.50	126.23		101	تطبيقية	
غير دال	0.09	7129.00	22173.00	137.72	262	161	نظرية	العلاقات الرومانسية
			12280.00	121.58		101	تطبيقية	
دال لصالح الكليات النظرية	0.03	6867.500	22434.50	139.34	262	161	نظرية	الدرجة الكلية
			12018.50	119.00		101	تطبيقية	



شكل (16) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير نوع الكلية

يتضح من الجدول (38) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تُعزى إلى مُتغير نوع الكلية وكانت الفروق على الدرجة الكلية لصالح الكليات النظرية، باستثناء الفروق على بعدي الأداء الأكاديمي والإيجابية والتعاون فقد كانت الفروق لصالح الكليات التطبيقية. ومن ثمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير نوع الكلية.

التفسير:

إنَّ الثقة بالنفس من أهم الصفات التي من المهم على طالب الدراسات العليا التمتع بها في أي اختصاص كان، لكن وتبعاً للنتائج التي وصلت إليها الدراسة الحالية فإنَّ عينة الدراسة من طلبة الكليات النظرية أكثر تمتعاً بالثقة بالنفس بالمقارنة مع الكليات التطبيقية، فبعض الكليات النظرية تعتمد في كثير من الأوقات على التواصل الإنساني مع الآخرين، وتقديم المساعدة والمساندة بما يتناسب واحتياجاتهم، وهذا يتطلب التمتع بدرجة كبيرة من الثقة بالنفس التي تبعث الاطمئنان والثقة بين الطرفين؛ إذ إنَّ تشكل العلاقات الاجتماعية وفهم الآخر وتقديم المساعدة والاستشارات ركن أساسي في مجال عملهم المستقبلي، أما عن بعدي الأداء الأكاديمي والإيجابية والتعاون فكانت لصالح طلبة الكليات التطبيقية، الذي قد يعود إلى انخراط كثير من طلبة الكليات التطبيقية في الجوانب العملية وخوض التجربة على أرض الواقع مقارنة ببعض الكليات النظرية، لأن الثقة بالنفس قد تترسخ وتزداد أكبر مع ازدياد خبرة الطالب ونجاحه في تجاوز المواقف المختلفة.

وفي جانب آخر قد نجد النظرة المجتمعية السائدة تدفع الطلبة لاستكمال دراستهم في الكليات التطبيقية ككلية الطب التي تُعدُّ من أعلى الدرجات العلمية وتعطي الطبيب والمهندس مكانةً عالية واحتراماً أكبر ومستقبلاً مهنيًا وماديًا عاليًا نوعاً ما.

ولم تجد الباحثة دراسات تُقارن بها نتائج هذا الفرضية في حدود علمها.

الفرضية الثامنة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات

أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية/أعزب، متزوج/".

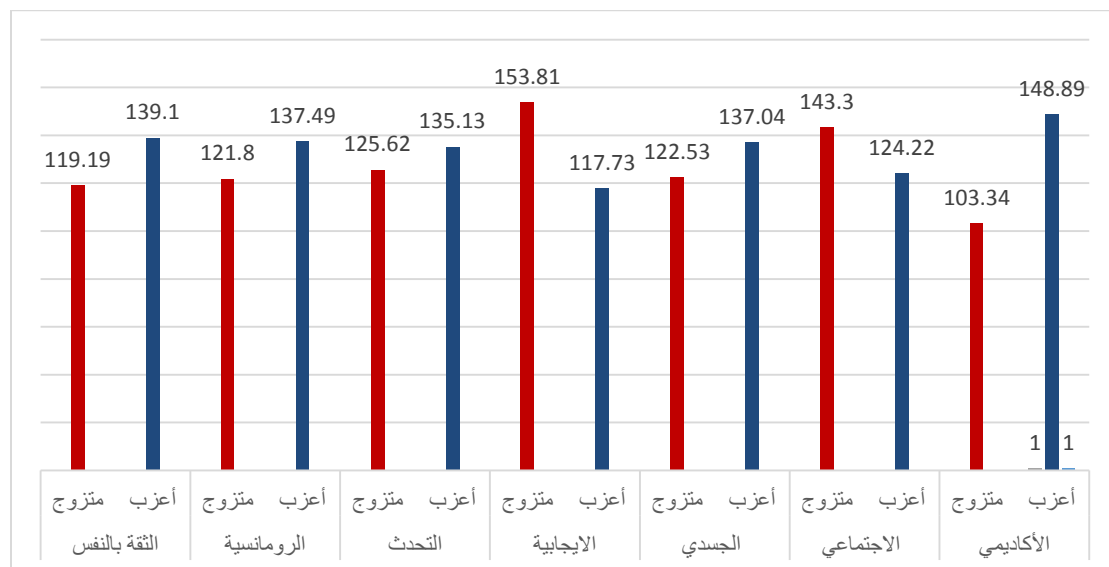
للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمد اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات

أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (39) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

مقياس الثقة بالنفس	الحالة الاجتماعية	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
الأداء الأكاديمي	أعزب	162	148.89	24119.50	5283.500	0.00	دال لصالح غير المتزوجين
	متزوج	100	103.34	10333.50			
التفاعل الاجتماعي	أعزب	162	124.22	20123.00	6920.00	0.04	دال لصالح المتزوجين
	متزوج	100	143.30	14330.00			
المظهر الجسدي	أعزب	162	137.04	22200.50	7202.500	0.13	دال لصالح غير المتزوجين
	متزوج	100	122.53	12252.50			
الإيجابية والتعاون	أعزب	162	117.73	19072.50	5869.500	0.00	دال لصالح المتزوجين
	متزوج	100	153.81	15380.50			
التحدث أمام	أعزب	162	135.13	21891.50	7511.500	0.32	غير دال

			12561.50	125.62	262	100	متزوج	الآخرين
غير دال	0.10	7129.500	22273.50	137.49	262	162	أعزب	العلاقات الرومانسية
			12179.50	121.80		100	متزوج	
دال لصالح غير المتزوجين	0.03	6868.500	22534.50	139.10	262	162	أعزب	الدرجة الكلية
			11918.50	119.19		100	متزوج	



شكل (17) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

يتضح من الجدول (39) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تُعزى إلى مُتغير الحالة الاجتماعية وكانت الفروق لصالح أفراد عينة الدراسة غير المتزوجين، باستثناء الفروق على أبعاد التفاعل الاجتماعي والإيجابية والتعاون فقد كانت الفروق لصالح أفراد عينة الدراسة من المتزوجين. ومن ثمَّ ترفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى

وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

التفسير:

قد يعود سبب ذلك أنه في مرحلة ما من حياة الطالب العازب يسعى للاهتمام بنفسه جسدياً ونفسياً ويكون أحد أهدافه جذب الطرف الآخر، لذا قد نجد لديه اهتماماً ووقتاً أكبر مقارنةً بالطالب المتزوج الذي توجهت أهدافه لتنتسح إلى الاهتمام أكثر بالأسرة وتأمين متطلباتها والتي قد تغلب على حياته الشخصية الخاصة في كثير من الأحيان. إضافة إلى وجود مجموعة أكبر من الضغوط التي قد تعيق البعض عن الاهتمام بأنفسهم نتيجة تنوع الأدوار التي يعيشها المتزوجون، وتبعاً للنتائج السابقة كان طلبة الدراسات المتزوجون أكثر ثقة على بعدي التفاعل الاجتماعي والإيجابية والتعاون؛ إذ إن طبيعة الحياة الزوجية قد تفرض عليهم واجبات اجتماعية أوسع مقارنةً بالعازبين، والتزامات متنوعة كالمشاركة أكثر في المناسبات الاجتماعية الكثيرة، وكذلك من نتائج هذه الفرضية لم يكن هناك فروق دالة على بعدي التحدث أمام الآخرين والرومانسية تبعاً للحالة الاجتماعية. فالتواصل مع الآخرين غاية وجزء أساسي من حياة الطلبة سواء في الإطار الأكاديمي أو الشخصي.

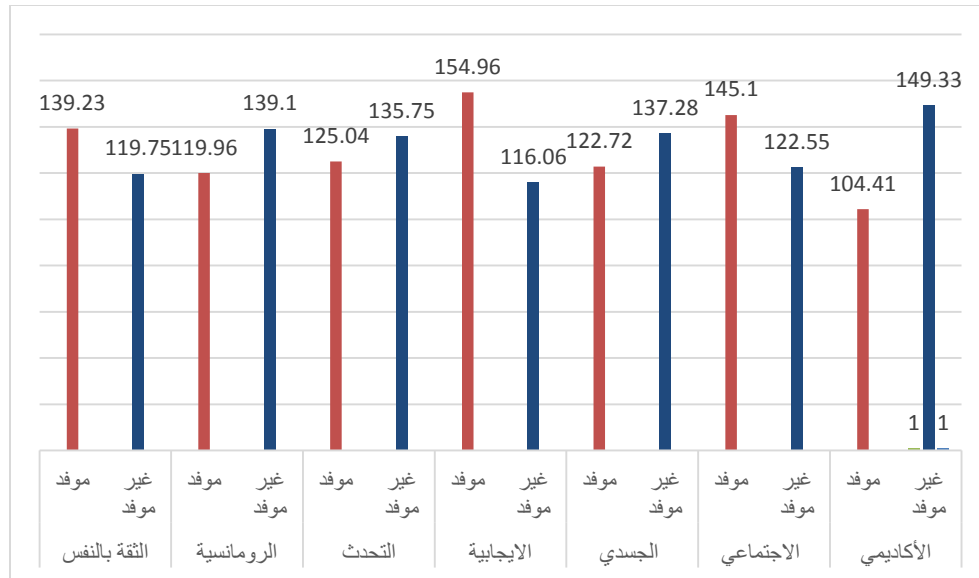
هذا ولم تجد الباحثة (في حدود علمها) دراسات تقارن معها هذه النتيجة.

الفرضية التاسعة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير الوضع الدراسي/غير موفد، موفد/".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمد اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (40) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعًا لمتغير الوضع الدراسي

مقياس الثقة بالنفس	الوضع الدراسي	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
الأداء الأكاديمي	غير موفق	158	104.41	23594.00	5399.00	0.00	دال لصالح الموفق
	موفق	104	149.33	10859.00			
التفاعل الاجتماعي	غير موفق	158	122.55	19363.00	6802.00	0.01	دال لصالح الموفق
	موفق	104	145.10	15090.00			
المظهر الجسدي	غير موفق	158	137.28	21690.00	7303.00	0.12	غير دال
	موفق	104	122.72	12763.00			
الإيجابية والتعاون	غير موفق	158	116.06	18337.00	5776.00	0.00	دال لصالح الموفق
	موفق	104	154.96	16116.00			
التحدث أمام الآخرين	غير موفق	158	135.75	21448.50	7544.50 0	0.26	غير دال
	موفق	104	125.04	13004.50			
العلاقات الرومانسية	غير موفق	158	139.10	21977.50	7015.50 0	0.04	دال لصالح غير الموفق
	موفق	104	119.96	12475.50			
الدرجة الكلية	غير موفق	158	119.75	21999.00	6994.00	0.04	دال لصالح الموفق
	موفق	104	139.23	12454.00			



شكل (18) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الوضع الدراسي

يتضح من الجدول (40) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تُعزى إلى مُتغير الوضع الدراسي وكانت الفروق لصالح أفراد عينة المؤيدين. باستثناء بعد العلاقات الرومانسية فقد كانت فيه الفروق لصالح غير المؤيدين، ومن ثَمَّ ترفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس وفقاً لمتغير الوضع الدراسي.

التفسير:

إنَّ طالب الدراسات العليا المؤيد هو الطالب الأول على دفعته، وقبل دخوله مرحلة الماجستير يمرُّ بخبرة التدريس مدّة من الزمن من شأنها زيادة ثقته بنفسه، وامتلاك مهارات جيدة للتحدث والمناقشة أمام مجموعة من الطلبة الزملاء، وإنَّ رغبة التفوق وإثبات الذات قد تطغى لدى البعض وتدفعهم لبذل جهد أكبر للتميز وتحقيق مكانة أعلى بين الزملاء وأمام مدرسيهم، لكن بالنسبة إلى بعدي المظهر الجسدي والتحدث أمام الآخرين فلم يكن هناك فروق دالة، قد يعود ذلك إلى أن المظهر الجسدي هو جانب مهم في حياة معظم

الطلبة ضمن المجتمع الذي يهتم اهتمامًا كبيرًا بالمظهر العام وقد يحكم على الشخص من هيئته، أما التحدث أمام الآخرين فهو من أهم المهارات التي يسعى طلبة الدراسات عمومًا لامتلاكها في أثناء مسيرتهم الأكاديمية، لأن مستقبلهم يتطلب منهم الظهور بأفضل شكل وثقة كاملة في أثناء التواصل مع الآخرين، أما في بعد العلاقات الرومانسية والتي تشكل بعدًا مهمًا في امتلاك الأشخاص درجة جيدة من الثقة بالنفس؛ قد نعزو الدرجة العالية لدى غير الموفدين إلى ضيق وقت الموفدين مقارنة بهم وتفرغهم أكثر لحياتهم الشخصية.

الفرضية العاشرة: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تعزى إلى متغير المؤهل العلمي".

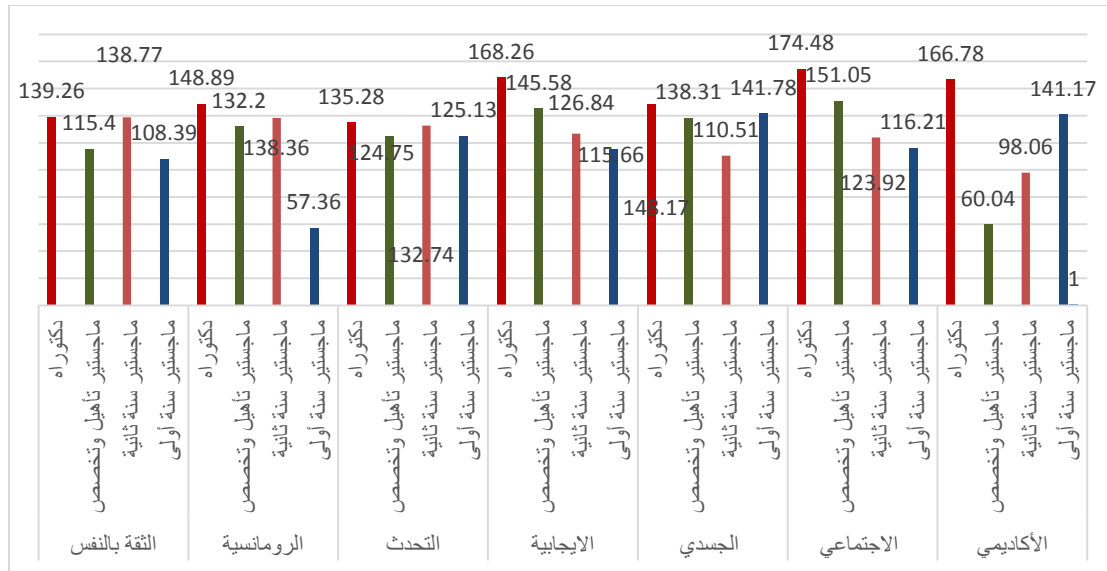
للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمد اختبار (كروسكال واليس المعادل لاختبار أنوفا) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الثقة بالنفس، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (41) الفرق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تبعاً لمستوى المؤهل العلمي

مقياس الثقة بالنفس	المؤهل العلمي	ن (N)	متوسط الرتب (M R)	قيمة كروسكال (H)	Sig	اتجاه الفرق
الأداء الأكاديمي	ماجستير أولى	100	141.17	64.6	0.00	دال لصالح طلبة الدكتوراه
	ماجستير ثانية	88	98.06			
	ماجستير تأهيل وتخصص	42	60.04			
	دكتوراه	32	166.78			

ماجستير أولى	100	3	116.21	18.4	0.00	دال لصالح طلبية الدكتوراه	التفاعل الاجتماعي
	88		123.92				
	42		151.05				
	32		174.48				
ماجستير أولى	100	3	141.78	10.5	0.014	دال لصالح طلبية الدكتوراه	المظهر الجسدي
ماجستير ثانية	88		110.51				
ماجستير تأهيل وتخصص	42		138.31				
دكتوراه	32		148.17				
ماجستير أولى	100	3	115.66	15.8	0.001	دال لصالح طلبية الدكتوراه	الإيجابية والتعاون
ماجستير ثانية	88		126.84				
ماجستير تأهيل وتخصص	42		145.58				
دكتوراه	32		168.26				
ماجستير أولى	100	3	125.13	0.84	0.83	غير دال	التحدث أمام الآخرين
ماجستير ثانية	88		132.74				
ماجستير تأهيل	42		124.75				

						وتخصص	
			135.28		32	دكتوراه	
دال لصالح طلبية الدكتوراه	0.00	36.8	57.36	3	100	ماجستير أولى	العلاقات الرومانسية
			138.36		88	ماجستير ثانية	
			132.20		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			148.89		32	دكتوراه	
دال لصالح طلبية الدكتوراه	0.008	6.7	108.39	3	100	ماجستير أولى	الدرجة الكلية
			138.77		88	ماجستير ثانية	
			115.40		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			139.26		32	دكتوراه	



شكل (19) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي

يتضح من الجدول (41) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الثقة بالنفس تُعزى لمتغير المؤهل العلمي، ومن ثمَّ ترفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس، ولتحديد اتجاه الفرق تم العمل على إجراء مقارنات بعدية متعددة من خلال اختبار (Mann Whitney) فكانت الفروق لصالح أفراد عينة الدراسة ذوي المؤهل العلمي (دكتوراه).

التفسير:

تُعَدُّ شهادة الدكتوراه من أعلى الشهادات التي من الممكن أن يحصل عليها الشخص، فهي المؤهل العالي لدخول مجتمع الجامعة والقيام بمهنة التدريس الجامعي الذي يعدُّ الطلبة للدخول بسوق العمل، وليس اللقب فقط من يضمن المكانة الاجتماعية بل إنَّ تمتع طالب الدراسات العليا في أثناء نياله الشهادة وبعد ذلك، بسمات شخصية إيجابية يضمن حصوله على تقدير زملائه وطلابه طيلة مسيرته التعليمية، ففي هذه المرحلة يصبح طالب الدكتوراه أكثر صلةً بأساتذته وأكثر استعداداً للانخراط في مجال التدريس الجامعي الذي يتطلب

درجة كبيرة من الثقة بالنفس، لكن بالنسبة إلى بعد التحدث أمام الآخرين فلم تكن هناك فروق دالة، ذلك أنه أُشِيرَ بأكثر من مكان فإنَّ التحدث والتواصل مع الآخرين من أهم الشروط التي يجب أن يتمتع بها طالب الدراسات العليا لما له من تأثير إيجابي في كامل مسيرتهم الأكاديمية والمهنية. هذا ولم تجد الباحثة (في حدود علمها) دراسات تقارن معها هذه النتيجة.

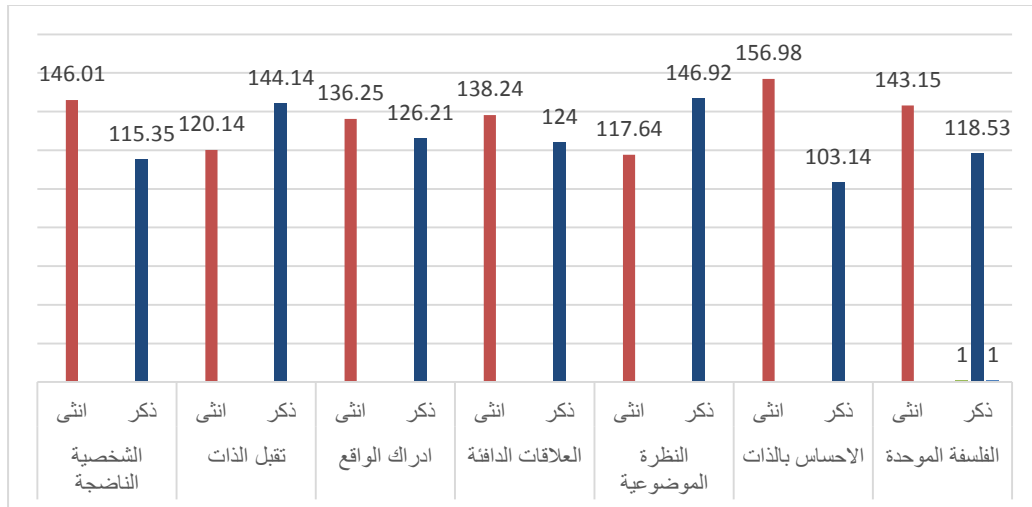
الفرضية الحادية عشر: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير الجنس".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدَ اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (42) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعا لمتغير الجنس

مقياس الشخصية الناضجة	الجنس	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
الفلسفة الموحدة للحياة	ذكور	12	118.53	14698.00	6948.00	0.008	دال لصالح الإناث
	إناث	4	143.15	19755.00			
امتداد الإحساس بالذات	ذكور	12	103.14	12789.50	5039.50	0.00	دال لصالح الإناث
	إناث	4	156.98	21663.50			

دال لصالح الذكور	0.002	6644.00	18218.00	146.92	262	12 4	ذكور	النظرة الموضوعية للذات
			16235.00	117.64		13 8	إناث	
غير دال	0.12	7625.50 0	15375.50	124.00	262	12 4	ذكور	العلاقات الدافئة مع الآخرين
			19077.50	138.24		13 8	إناث	
غير دال	0.27	7900.00	15650.00	126.21	262	12 4	ذكور	إدراك الواقع
			18803.00	136.25		13 8	إناث	
دال لصالح الذكور	0.010	6988.50 0	17873.50	144.14	262	12 4	ذكور	تقبل الذات
			16579.50	120.14		13 8	إناث	
دال لصالح الإناث	0.001	6553.50 0	14303.50	115.35	262	12 4	ذكور	الدرجة الكلية
			20149.50	146.01		13 8	إناث	



شكل (20) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الجنس

يتضح من الجدول (42) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تُعزى إلى مُتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث باستثناء بعدي النظرة الموضوعية للذات، وتقبل الذات فقد كانت الفروق فيها دالة لصالح الذكور. ومن ثمَّ ترفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة وفقاً لمتغير الجنس.

التفسير:

لقد أظهرت النتائج تمتع الإناث بمستوى جيد من الشخصية الناضجة بالمقارنة مع الذكور في أبعاد الشخصية الناضجة جميعها فيما عدا بعدي النظرة الموضوعية للذات وتقبلها كانت لصالح الذكور قد يعود سبب ذلك أن الإناث قد تحكمهن العاطفة أكثر مقارنة بالذكور فتغلب أحياناً على النظرة الموضوعية للأمور، قد نستطيع تفسير ذلك إلى أن الإناث في مجتمعنا أصبحت أمامهن الفرص متاحة أكثر للدخول في سوق العمل إضافة إلى تحملهن مسؤوليات عديدة في المنزل سواء كنَّ عازيات أم متزوجات، ذلك من شأنه أن يصلح شخصية طالبة الدراسات العليا لتصبح أكثر نضجاً.

أما بالنسبة إلى بعدي العلاقات الدافئة وإدراك الواقع فلم تظهر فروق تذكر بين أفراد العينة من الجنسين؛ إذ إنَّهم يسعون باستمرار للاستفادة من قدراتهم المختلفة بما يتناسب مع مسؤوليات الحياة اليومية، والانخراط في علاقات دافئة مع المحيطين بهم سعيًا للشعور بالأمن والاستقرار النفسي.

وهذه النتيجة تتوافق مع دراسة (التك، 2004)، ولا تتوافق مع ما وصلت إليه دراسة (معارج، 2015)، التي أظهرت فروقًا لصالح الذكور، ودراسة (التميمي والساعدي، 2017)، (Henning, 2000) التي لم تظهر وجود فروق الشخصية الناضجة تبعًا لمتغير الجنس.

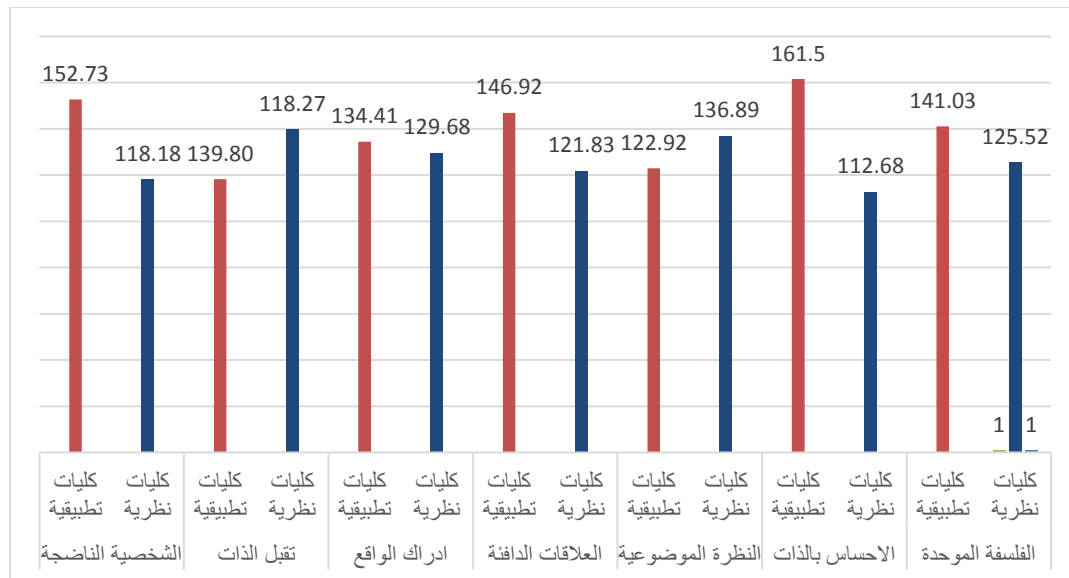
الفرضية الثانية عشر: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير نوع الكلية /تطبيقية، نظرية/".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدَ اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (43) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعًا لمتغير نوع الكلية

مقياس الشخصية الناضجة	نوع الكلية	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
الفلسفة الموحدة للحياة	نظرية	161	125.52	20208.50	7167.500	0.10	غير دال
	تطبيقية	101	141.03	14244.50			
امتداد	نظرية	161	112.68	18142.00	5101.00	0.00	دال

الإحساس بالذات	تطبيقية	101	262	161.50	16311.00		لصالح الكليات التطبيقية
النظرة الموضوعية للذات	نظرية	161	262	136.89	22038.50	7263.500	غير دال
	تطبيقية	101		122.92	12414.50		
العلاقات الدافئة مع الآخرين	نظرية	161	262	121.83	19614.00	6573.500	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		146.92	14839.00		
إدراك الواقع	نظرية	161	262	129.68	20878.00	7837.00	غير دال
	تطبيقية	101		134.41	13575.00		
تقبل الذات	نظرية	161	262	118.27	22508.00	6794.00	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		139.80	11945.00		
الدرجة الكلية	نظرية	161	262	118.18	19027.50	5986.500	دال لصالح الكليات التطبيقية
	تطبيقية	101		152.73	15425.50		



شكل (21) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير نوع الكلية

يتضح من الجدول (43) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تُعزى إلى مُتغير نوع الكلية وكانت الفروق لصالح الكليات التطبيقية. ومن ثَمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة وفقاً لمتغير نوع الكلية.

التفسير:

إنَّ التمتع بالشخصية الناضجة ضرورة لكل الأشخاص، وتبعاً لنتائج الدراسة الحالية فقد تبين وجود مستوى أعلى لدى طلبة الكليات التطبيقية، قد يعود ذلك إلى أن بعض الكليات التطبيقية تتطلب قدرة على إدارة الانفعالات وضبط النفس، والنضج باتخاذ القرارات التي قد تكون مصيرية في بعض الحالات، كما في كلية الطب التي تحتاج إلى درجة عالية من القدرة على ضبط النفس لاتخاذ القرار بأسرع وقت وأقل خطأ، لكن لم تظهر فروق في الأبعاد الآتية: الفلسفة الموحدة للحياة إذ يشترك الطلبة كافة بالبحث الدائم عن معنى الحياة والوجود، والنظرة الموضوعية للذات من حيث امتلاكهم صفة الباحث الدائم عن الحلول سواء

الأكاديمية أم الشخصية بطرائق عدة، أما إدراك الواقع نجد أن معظم الطلبة يعيشون ذات الظروف باختلاف الدرجات، ويدركون مدى صعوبة ما يمر به المجتمع والازدياد الكبير للمسؤوليات والعمل الحثيث للتوفيق بين تلك المسؤوليات و ما يملكون من قدرات وإمكانيات.

وهذه النتيجة لم تتفق مع ما وصلت له دراسة (صالح وذياب، 2019) التي بينت فروقاً لصالح الكليات الإنسانية، ودراسة (التميمي، والساعدي، 2017) التي لم تجد فروقاً تعزى لمتغير التخصص.

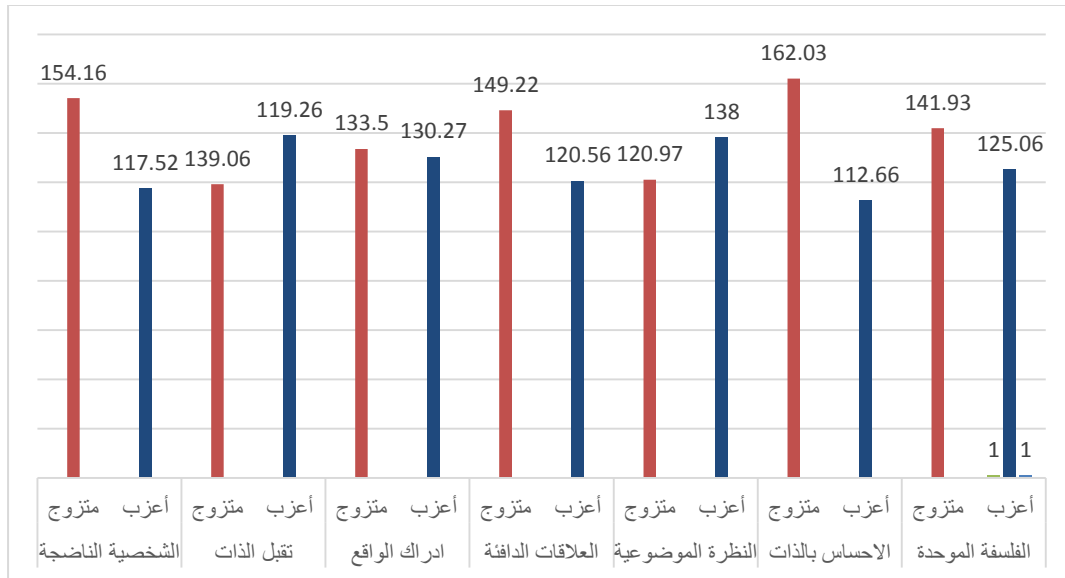
الفرضية الثالثة عشر: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير الحالة الاجتماعية/أعزب، متزوج/".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمد اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (44) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية

اتجاه الفرق	Sig	U	مجموع الرتب (S R)	المتوسط (م)	ن (N)	الحالة الاجتماعية	مقياس الشخصية الناضجة
غير دال	0.07	7057.500	20262.50	125.06	262	أعزب	الفلسفة
			14192.50	141.93		متزوج	الموحدة للحياة
دال لصالح المتزوجين	0.00	5047.500	18250.50	112.66	262	أعزب	امتداد
			16202.50	162.03		متزوج	الإحساس

بالذات								
النظرة الموضوعية للذات	أعزب	162	262	138.00	22356.50	7046.500	0.07	غير دال
				120.97	12096.50			
العلاقات الدافئة مع الآخرين	أعزب	162	262	120.56	19531.50	6328.500	0.00	دال لصالح المتزوجين
				149.22	14921.50			
إدراك الواقع	أعزب	162	262	130.27	21103.00	7900.00	0.73	غير دال
				133.50	13350.00			
تقبل الذات	أعزب	162	262	119.26	22527.00	6876.00	0.03	دال لصالح المتزوجين
				139.06	11926.00			
الدرجة الكلية	أعزب	162	262	117.52	19037.50	5834.500	0.00	دال لصالح المتزوجين
				154.16	15415.50			



شكل (22) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

يتضح من الجدول (44) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تُعزى إلى مُتغير الإحالة الاجتماعية وكانت الفروق لصالح أفراد عينة الدراسة المتزوجين. ومن ثَمَّ ترفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

التفسير:

من أبعاد الشخصية الناضجة امتداد الإحساس بالذات والعلاقات الدافئة والتي كانت ذات درجة عالية لدى المتزوجين، قد يعزى ذلك إلى تحمل المسؤولية في الزواج يجعل من الشخص أكثر اهتماماً بأفراد أسرته وأكثر ميلاً إلى الحفاظ على درجة جيدة من العلاقات الدافئة، إنَّ مؤسسة الزواج تجعل من الشخص أكثر تحملاً للمسؤولية وإنَّ الزوج والزوجة المتكيف يكون قادراً على تنظيم سلوكه الانفعالي ولديه ثقة بنفسه وقدرة

على العطاء، فيشعر بالأمن النفسي الذي لا يتزعزع بسهولة بالضغط النفسي المحيط (الختاتنة والشويكي، 2021، 276)

ويتعلق النضج العاطفي بقدرة الشخص على فهم عواطفه وإدارتها، إذ يمكن القول إن الشخص الناضج عاطفياً وصل (ولا يزال يعمل للوصول) إلى مستوى من فهم الذات لأفكاره وسلوكياته، ومن ثمَّ قدرته على اختيار أفضل طريقة للتعامل مع المواقف التي قد تكون متعبة أو صعبة بطريقة ما، والتعامل مع الآخرين المحيطين بما فيهم شريك الحياة.

هذا ولم تجد الباحثة (في حدود علمها) دراسات تُقارن معها هذه النتيجة.

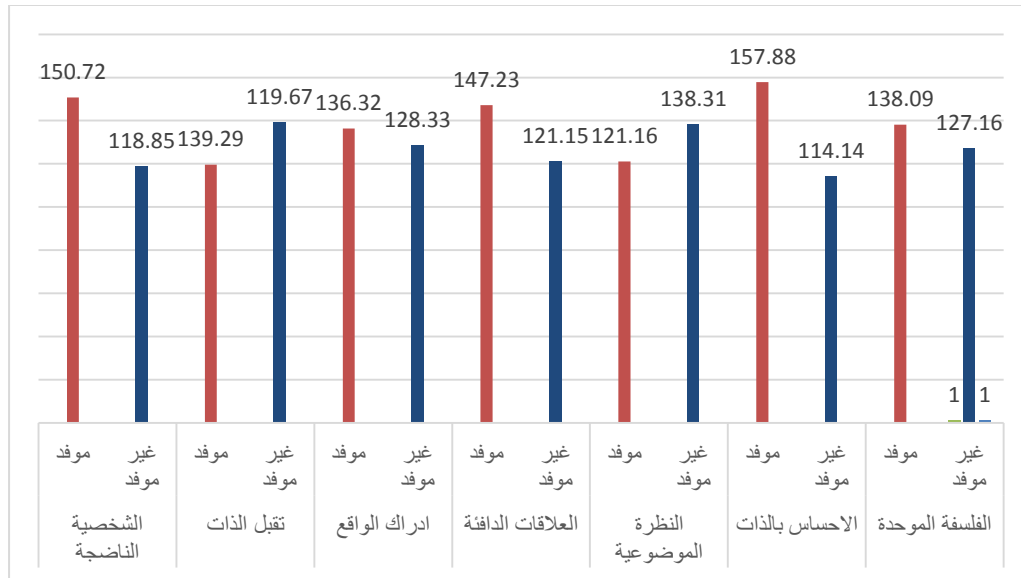
الفرضية الرابعة عشر: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير الوضع الدراسي/غير موفد، موفد/".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدَ اختبار (Mann Whitney) لمعرفة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (45) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعا لمتغير الوضع الدراسي

مقياس الشخصية الناضجة	الوضع الدراسي	ن (N)	المتوسط (م)	مجموع الرتب (S R)	U	Sig	اتجاه الفرق
الفلسفة الموحدة للحياة	غير موفد	158	127.16	20091.50	7530.500	0.25	غير دال
	موفد	104	138.09	14361.50			

دال لصالح الموفد	0.00	5472.500	18033.50	114.14	262	158	غير موفد	امتداد الإحساس بالذات
			16419.50	157.88		104	موفد	
غير دال	0.07	7140.500	21852.50	138.31	262	158	غير موفد	النظرة الموضوعية للذات
			12620.50	121.16		104	موفد	
دال لصالح الموفد	0.00 6	6580.500	19141.50	121.15	262	158	غير موفد	العلاقات الدافئة مع الآخرين
			15311.50	147.23		104	موفد	
غير دال	0.39	7714.500	20275.50	128.33	262	158	غير موفد	إدراك الواقع
			14177.50	136.32		104	موفد	
دال لصالح الموفد	0.03	6985.500	22007.50	119.67	262	158	غير موفد	تقبل الذات
			12445.50	139.29		104	موفد	
دال لصالح الموفد	0.00 1	6217.00	18778.00	118.85	262	158	غير موفد	الدرجة الكلية
			15675.00	150.72		104	موفد	



شكل (23) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعاً لمتغير الوضع الدراسي

يتضح من الجدول (45) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تُعزى إلى مُتغير الوضع الدراسي وكانت الفروق لصالح أفراد عينة الموفدين، ومن ثَمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة بمعنى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة وفقاً لمتغير الوضع الدراسي.

التفسير:

من أهم الصفات التي من الضروري أن يتمتع بها طالب الدراسات العليا حالياً والأستاذ الجامعي مستقبلاً، هي درجة جيدة من النضج في الجوانب جميعها ولهذا تجرى لهم مقابلات في معظم الجامعات لتبيان مدى تمتعهم بالشخصية الناضجة الواثقة من نفسها، ونظراً إلى عمل طالب الدراسات الموفد في تدريس طلبة الجامعة في وقت مبكر، فإنَّ تراكم خبرات التدريس والتعامل مع الطلبة شبه اليومي، يصقل شخصية الموفدين أكثر، فالعطاء العلمي وعلاقة الموفد بطلبته يسهم بشكل أو بآخر بزيادة نضجه.

الفرضية الخامسة عشر: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات

درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تعزى إلى متغير المؤهل العلمي".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمد اختبار (كروسكال واليس المعادل لاختبار أنوفا) لمعرفة الفروق بين

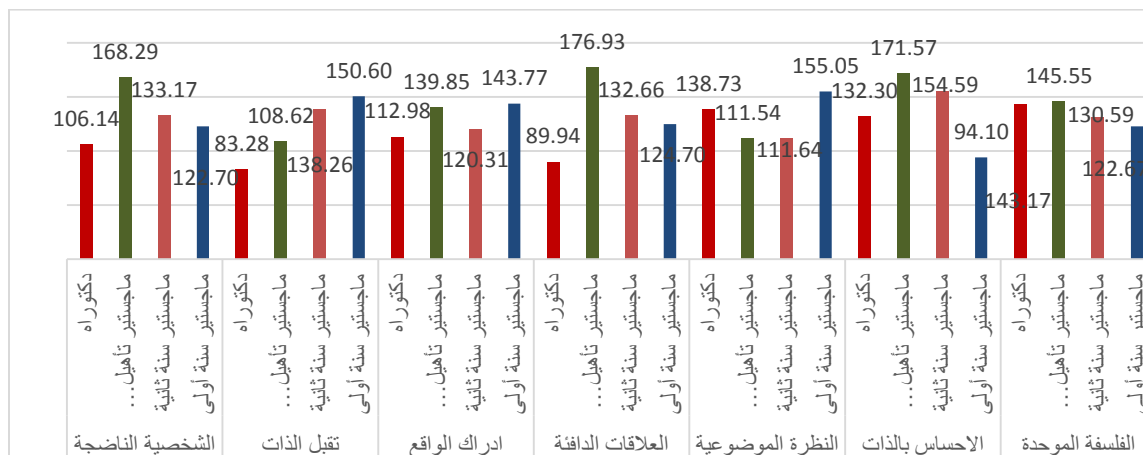
متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة، وذلك كما يظهره الجدول الآتي:

جدول (46) الفرق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعا لمستوى المؤهل العلمي

مقياس الشخصية الناضجة	المؤهل العلمي	ن (N)	متوسط الرتب (M R)	قيمة كروسكال (H)	Sig	اتجاه الفرق
الفلسفة الموحدة للحياة	ماجستير أولى	100	122.67	3.5	0.30	غير دال
	ماجستير ثانية	88	130.59			
	ماجستير تأهيل وتخصص	42	143.17			
	دكتوراه	32	145.55			
امتداد الإحساس بالذات	ماجستير أولى	100	94.10	44.5	0.00	دال لصالح طلبة الدكتوراه
	ماجستير ثانية	88	154.59			
	ماجستير تأهيل وتخصص	42	132.30			
	دكتوراه	32	171.57			
النظرة	ماجستير أولى	100	138.73	19.07	0.00	دال لصالح

طلبة الدكتوراه			111.64	3	88	ماجستير ثانية	الموضوعية للذات
			111.54		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			155.05		32	دكتوراه	
دال لصالح طلبة الدكتوراه	0.00	25.7	124.70	3	100	ماجستير أولى	العلاقات الدافئة مع الآخرين
			132.66		88	ماجستير ثانية	
			89.94		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			176.93		32	دكتوراه	
غير دال	0.06	7.09	74.60	3	100	ماجستير أولى	ادراك الواقع
			130.68		88	ماجستير ثانية	
			204.75		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			215.44		32	دكتوراه	
دال لصالح طلبة الدكتوراه	0.00	24.16	102.07	3	100	ماجستير أولى	تقبل الذات
			133.43		88	ماجستير ثانية	
			161.20		42	ماجستير تأهيل وتخصص	

			179.19		32	دكتوراه	
دال لصالح طلبة الدكتوراه	0.002	14.8	75.00	3	100	ماجستير أولى	الدرجة الكلية
			127.85		88	ماجستير ثانية	
			208.36		42	ماجستير تأهيل وتخصص	
			217.23		32	دكتوراه	



شكل (24) الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تبعا لمتغير المؤهل العلمي

من الجدول (46) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشخصية الناضجة تُعزى لمتغير المؤهل العلمي، ومن ثمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة التي تنص على وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الشخصية الناضجة، ولتحديد اتجاه الفرق تم العمل على إجراء مقارنات بعدية متعددة باختبار (Mann Whitney) فكانت الفروق لصالح أفراد عينة الدراسة ذوي المؤهل العلمي (دكتوراه).

التفسير:

يصل طالب الدراسات العليا إلى مرحلة الدكتوراه، بعد أن مرَّ بالمراحل الجامعية في الإجازة ومن بعدها مرحلة الماجستير، بما تحمله من صعوبات ومشاكل ومكاسب إيجابية، إذ يصبح احتكاكه أكثر بأساتذته وتنعكس تلك العلاقات الإيجابية على تقبله أكثر لذاته، لكن من الملحوظ أن قسمًا كبيرًا ونتيجة للصعوبات المتتالية التي يمرُّ بها المجتمع السوري، غير قادرين على اتخاذ فلسفة مرضية للحياة، أو القدرة على تحديد الأهداف المناسبة للواقع المتبدل باستمرار، وهذا وفقًا لنتائج الفرضية.

هذا ولم تجد الباحثة (في حدود علمها) دراسات تقارن معها هذه النتيجة.

الفرضية السادسة عشر: لا يوجد أثر لكل من الثقة بالنفس والشخصية الناضجة والمتغيرات التصنيفية (الجنس، نوع الكلية، الحالة الاجتماعية، الوضع الدراسي، المؤهل العلمي) على مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

للتحقق من هذه الفرضية أُستخدم اختبار تحليل الانحدار الخطي المتعدد (الانحدار الخطي متعدد المتغيرات المستقلة) "Multiple Regression Analysis" لتعرف أثر المتغيرات سابقة الذكر على مستوى الثقة بالنفس، والجداول الآتية توضح ذلك:

جدول (47) معامل الارتباط بين المتغيرات المستقلة والمتغير التابع

النموذج	معامل الارتباط (R)	مربع معامل الارتباط (R ²)	مربع معامل الارتباط المعدل (A R S)	الخطأ المعياري للتأثير (S E E)
الثقة بالنفس	0.89	0.796	0.791	20.2

يتضح من الجدول (47) أن المتغيرات المستقلة (الثقة بالنفس والشخصية الناضجة والمتغيرات التصنيفية (الجنس، نوع الكلية، الحالة الاجتماعية، الوضع الدراسي، المؤهل العلمي) تفسر ما قيمته (0.79) من

التباين في مستوى التوتر النفسي وهي نسبة ذات دلالة معنوية، وللتأكد من معنوية هذه القيمة ننظر إلى قيمة (F) في الجدول الآتي:

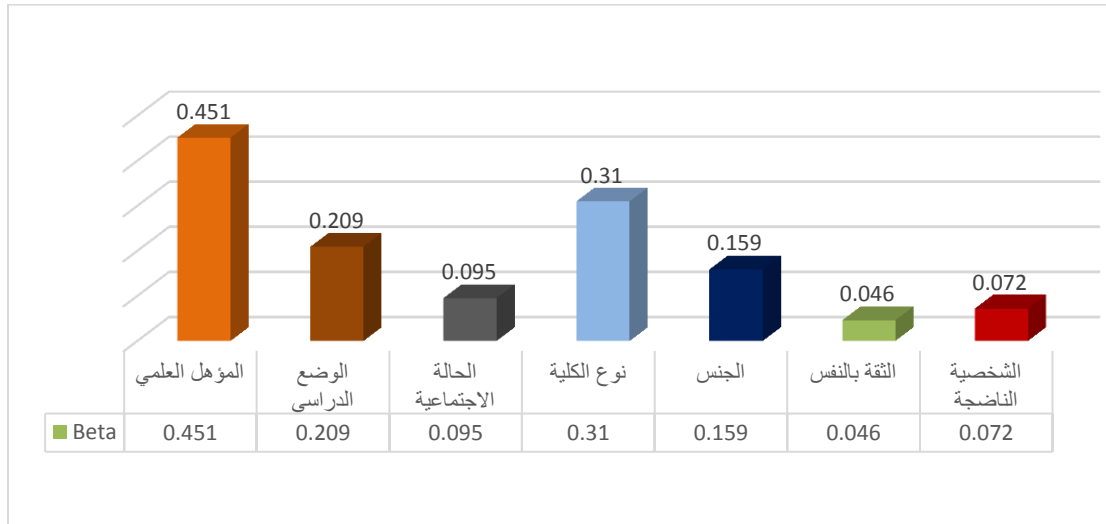
جدول (48) اختبار تحليل التباين

الدالة	مستوى الدالة	القيمة الاحتمالية (Sig)	ف (f)	متوسط المربعات (M S)	درجات الحرية (df)	مجموع المربعات	مصدر التباين	
دال	0.05	0.00	141.914	58308.524	7	408159.668	الانحدار	الثقة بالنفس،
				410.873	254	104361.863	البواقي	الشخصية
					261	512521.531	الكلي	الناضجة، المتغيرات التصنيفية (الجنس، نوع الكلية، الحالة الاجتماعية، الوضع الدراسي، المؤهل العلمي)* التوتر النفسي

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (F) كانت (141.914) بمستوى دلالة (0.00) ومن ثمَّ تُرفض الفرض الصفري وتُقبل الفرض البديل مما يعني أن الانحدار معنوي، ومن ثمَّ نستطيع القول إن هناك علاقة بين المتغير التابع وهو التوتر النفسي والمتغيرات المستقلة وهي (الثقة بالنفس والشخصية الناضجة والمتغيرات التصنيفية (الجنس، ونوع الكلية، والحالة الاجتماعية، والوضع الدراسي، والمؤهل العلمي)، وللتعرف إلى أي المتغيرات المستقلة هو صاحب الأثر الأكبر في مستوى التوتر النفسي، ننتقل إلى الجدول الآتي:

جدول (49) حجم الأثر الناجم عن المتغيرات المستقلة على المتغير التابع

المتغير	B	Std. Error	Beta	T	Sig
الشخصية الناضجة	.302	.124	.072	2.436	.016
الثقة بالنفس	-.253	.157	-.046	-1.60	.109
الجنس	-14.078	3.394	-.159	-4.14	.000
نوع الكلية	28.183	12.299	.310	2.291	.023
الحالة الاجتماعية	8.613	15.711	.095	.548	.584
الوضع الدراسي	18.850	10.374	.209	1.817	.070
المؤهل العلمي	19.648	1.774	.451	11.073	.000



شكل (25) أثر الشخصية الناضجة والثقة بالنفس والمتغيرات التصنيفية على مستوى التوتر النفسي

يتضح من الجدول (49) أن المؤهل العلمي ونوع الكلية والجنس كان ذا تأثير دال في مستوى التوتر النفسي؛ إذ بلغ حجم الأثر الناتج عن المؤهل العلمي (0.45)، وهي قيمة دالة ومرتفعة، في حين كان حجم الأثر الناتج عن نوع الكلية (0.31)، أما حجم الأثر الناتج عن الجنس (0.159)، أما حجم الأثر الناتج عن الشخصية الناضجة والثقة بالنفس، والحالة الاجتماعية والوضع الدراسي فقد كان غير دال. ومن ثمَّ تُرفض فرضية العدم وتُقبل الفرضية البديلة أي إن هناك تأثيراً لمتغيرات المؤهل العلمي ونوع الكلية والجنس على مستوى التوتر النفسي، ومن هنا نستطيع القول: إنّ المؤهل العلمي ونوع الكلية والجنس هي أكثر المتغيرات تأثيراً على مستوى التوتر النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.

التفسير:

- أن المؤهل العلمي ونوع الكلية والجنس كان ذا تأثير دال في مستوى التوتر النفسي بداية إنّ للمؤهل العلمي أثر لا يمكن إغفاله في تأثيره على التوتر النفسي من حيث إنّ لكل مرحلة خصائصها ومشكلاتها وإنَّ ارتفاع مستوى المؤهل العلمي يزيد من المسؤولية الملقاة على عاتق طالب الدراسات العليا، هذا من شأنه خلق درجات متفاوتة من التوتر النفسي تختلف من شخص إلى آخر طبعاً.

أمّا نوع الكلية فله كذلك أثر واضح بارتباطه بالضغوط النفسية التي تختلف بين الكليات الإنسانية والتطبيقية، التي تفرض كل منها شروطاً وواجبات على طلبة الدراسات العليا، من تدريس للجوانب العملية والمراقبات الامتحانية.

ويؤدي الجنس كذلك دوراً في ردود الفعل أمام المواقف الضاغطة التي تختلف بين الذكور والإناث بطريقة التعبير عن التوتر النفسي والأساليب المستخدمة في مواجهته والتخفيف منه.

إجراءات التطبيق:

تمّ البدء بتطبيق مقاييس الرسالة يوم الأربعاء 24-8-2022

وتمّ الانتهاء من التطبيق نهائياً ب 4-10-2022، وقد استغرق تطبيق المقياس بالنسبة للطالب الواحد بين 15 إلى 20 دقيقة.

صعوبات التطبيق:

تمثلت صعوبات التطبيق بصعوبة إيجاد عينة الدراسة من طلبة الدراسات العليا في الجامعات دائماً، نظراً إلى أنّ توقيت التطبيق تزامن مع انتهاء بعض الجامعات من تقديم المحاضرات للطلبة، إلى جانب تقديم الطلبة لواجباتهم العملية والاستعداد للامتحان،

- امتناع بعض الطلبة عن تطبيق المقاييس وعدم تعاونهم لأسباب منها عدم رغبتهم بالإجابة عن العدد الكبير من البنود.
- صعوبة الحصول على موافقة التطبيق ضمن بعض الجامعات من قبل إدارتها على الرغم من تقديم أوراق تسهيل رسمية لمهمة التطبيق من رئاسة الجامعة.
- تزامن التطبيق مع أزمة التنقل الخانقة بين مناطق دمشق.

الاستنتاجات:

- تبعاً لنتائج الدراسة من حيث وجود المستوى المرتفع من التوتر النفسي لدى طلبة الدراسات العليا، ووفقاً لما أشاروا إليه من الأسباب التي أدت لارتفاع درجة التوتر لديهم، من الممكن تسهيل حصول طلبة الدراسات العليا على المراجع المتعلقة باختصاصاتهم المختلفة، وتوفير مكتبة علمية كبيرة تتوافر فيها الكتب والبحوث وتحديثها باستمرار.

- توفير مكان مخصص لطلبة الدراسات في الجامعات جميعها، تتوفر فيها شروط الدراسة المناسبة وسهولة دخول الطلبة للشبكة الإلكترونية، ليتمكن من الاطلاع على المكتبات العالمية، والوصول إلى النواتج الفكرية لكاتبي وباحثي العالم، لمواكبة التطور المتلاحق والتحديث المستمر للمعلومات.
- ضرورة توجيه الاهتمام على نحو أكبر لطلبة الدراسات العليا على الصعيد النفسي والشخصي لانعكاسه إيجابياً على الصعيد الأكاديمي، من خلال إشراك طلبة الدراسات العليا باتخاذ القرارات الخاصة بهم أكاديمياً مما يساهم بشكل فعال في رفع درجة الثقة بالنفس، التي تعد أحد أهم الصفات الشخصية التي يجب أن يتمتعوا بها بوصفهم طلبة اليوم وأساتذة المستقبل، فهم الفئة المعول عليها مستقبلاً لتقديم مستوى عالٍ من التعليم في الجامعات والكليات، لذا فمن المهم تمتع هذه الفئة بدرجة جيدة من الثقة بالنفس التي تنعكس تلقائياً على طريقة التعامل بينهم وبين الزملاء من جهة، ومع الطلبة الذين يدرسونهم من جهة أخرى.
- عقد لقاءات دورية مع طلبة الدراسات العليا لمناقشة المشاكل الأكاديمية التي تواجههم.
- دراسة التوتر النفسي لدى المراحل الدراسية المختلفة وذلك تبعاً لخصائص كل مرحلة ومشكلاتها الخاصة.

المراجع العربية:

1- الكتب:

- بدير، كريمان.(2011). سيكولوجية المشاعر وتنمية الوجدان. عالم الكتب.
- برافين، لورنس، أ (2010). علم الشخصية. ترجمة (عبد الحليم محمود السيد ،أيمن محمد عامر ومحمد يحيى الرخاوي) ج:1. المركز القومي للترجمة.
- تغيزة، محمد. (2011). اختبار صحة البنية العاملية للمتغيرات الكامنة في البحوث منحنى التحليل والتحقق. المملكة العربية السعودية: منشورات جامعة الملك سعود.
- حبيب، مجدي.(2004). اختبار التوتر النفسي. ط2. دار النهضة القاهرة كلية التربية. جامعة طنطا.
- حجازي، مصطفى.(2015). الأسرة وصحتها النفسية، المقومات - الديناميات - العمليات. المركز الثقافي العربي.
- حسن، محمود شمال(2001). مدخل إلى سيكولوجية الفرد في المجتمع. دار الآفاق العربية.
- رزق، أمينة.(2008). نظريات الشخصية. مطبعة ابن حيان. منشورات جامعة دمشق.
- رضوان،سامر.(2018). الضغوط النفسية والتوتر الشديد أمان غير صحيان. الأرشيف العربي العلمي.
- الزراد، فيصل محمد خير.(2005). العلاج النفسي السلوكي لحالات القلق والتوتر النفسي والوسواس القهري بطريقة الكف بالنقبض. ط1. دار العلم للملايين.
- عارف، محمد عزت(1998). عدو الإنسان الأول القلق والتوتر. دار النصر للطباعة الإسلامية.
- غانم، حجاج. (2013). التحليل العاملي نظرياً وعملياً في العلوم الإنسانية التربوية. عالم الكتب.

- كونسن، بيتر (2010). البحث عن الهوية >الهوية وتشتتها في حياة إريك إريكسون وأعماله<. (ترجمة سامر رضوان؛). دار الكتاب الجامعي. ط1.
- المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. صنعاء: دار الكتب.
- مسعود، فاطمة. (2018). الطموح الأكاديمي والثقة بالنفس. مركز الكتاب الأكاديمي.
- المفتي، محمد أمين. (1984). السلوك التدريسي. مؤسسة الخليج العربي.
- ملحم، سامي. (2002). مناهج البحث في التربية وعلم النفس. دار المسيرة للطباعة والنشر. ص:496.
- الين، بيم. (2013). نظريات الشخصية- الارتقاء النمو التنوع. (ترجمة علاء الدين كفاقي، مایسة أحمد النایل، وسهير محمد سالم؛). ط1. دار الفكر للنشر والتوزيع. الأردن.

2- مقالات منشورة على الإنترنت:

- مختار وفیق صفوت (2019). الثقة بالنفس بوابة الموهوبين. وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية. 56 (645). 38-35. <http://search.mandumah.com/Record/1000554>
- مداني، فايزة (2016). التوتر النفسي في العمل التعليم نموذجًا الحوار الثقافي 5 (2). 397-402 <https://www.asjp.cerist.dz> 402 15-9-2016

3- المجالات والصحف:

- الأحمد، أمل، و ياسين، فداء.(2018). التسويق الأكاديمي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى عينة من طلبة قسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. مج: 16 ، عدد (1). ص_ص 13-56.
- الأسود، فايز علي (2020). السياق الأسري وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظات غزة بفلسطين. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية. 4 (1). ص_ص: 19-59. فلسطين.
- الأطرش، محمود، وإبراهيم، هاشم.(2008). مصادر التوتر النفسي لدى مدربي كرة القدم في الضفة الغربية و الحلول المقترحة لها. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية). مج: 22، عدد: (6). 1848-1829.
- التميمي، محمود كاظم، والساعدي، هيثم عبد الكاظم.(2017). مقاومة الإغراء وعلاقته بالشخصية الناضجة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية. 23 (97). 985-1016.
- ثامر، مائل كامل.(2017). ضعف تمكُن طلبة الدراسات العليا من تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لبحوثهم التربوية والنفسية. مجلة كلية التربية. عدد 2. 175-192.
- الجميلي، علي سليمان حسين.(2021).التوتر النفسي لدى طلبة التربية للعلوم الإنسانية تبعاً لمتغيري صنف الدم والجنس. مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية. 28 (4). 353-373.
- جودة، آمال.(2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية). 21(3). 738-797.
- حسن، براء محمد.(2008). التوتر النفسي وعلاقته بفاعلية الذات لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية. جامعة بغداد. عدد 13.

- حسيب، محمد حسيب.(2008).فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الثقة بالنفس وخفض اضطراب اللجاجة في الكلام لدى الأطفال بالمرحلة الابتدائية. المركز القومي لامتحانات والتقويم التربوي. 925-963.
- حمد، ليث كريم، وزيدان، حسين حسين.(2015). قياس الشخصية الناضجة لدى طلاب المرحلة المتوسطة. مجلة ديالى. (66). 451- 480.
- حموري، خالد عبدالله.(2020). الثقة بالنفس لدى الطلبة الموهوبين موسيقيًا في ضوء بعض المتغيرات. مجلة الفنون والآداب وعلوم الانسانيات والاجتماع، مج: (62)، ص- ص : 472- 483 . السعودية.
- الحميري، ساهرة قحطان عبد الجبار.(2017).التوتر النفسي لدى الطلبة المتميزين في مدارس بغداد. مجلة الكلية الإسلامية الجامعة. (42). 338-352.
- حيدة، علياء حلمي.(2006).أثر برنامج لتعلم السباحة على الثقة بالنفس لدى الأطفال المكفوفين من سن 9-12 سنة. مجلة علم النفس العربي المعاصر. 2(1). 63-87.
- الختاتنة، سامي، الشوبكي، نايفة.(2021).الامتنان الأسري وعلاقته بالرضا الزوجي من وجهة نظر النساء المتزوجات الجدد في جامعة البلقاء التطبيقية في الأردن. دراسات العلوم الانسانية والاجتماعية. 48(3). 274- 287.
- الخفاف، إيمان، داود، عباس.(2008).الثقة بالنفس وعلاقتها بالاتجاه نحو المرأة لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم النفسية. 13.
- خميس، شيماء.(2011).إعاقة الذات و التوتر النفسي و علاقتهما بترتيب إنجاز فرق جامعات الفرات الأوسط بالكرة الطائرة. مجلة جامعة كربلاء العلمية. 9 (1). 34-42.

- ديميرال، أحمد عجيل ياور. (2020). الأمن النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة جامعة كركوك. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية. 27(11). 460-493.
- ديميرال، أحمد عجيل ياور. (2020). الأمن النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة جامعة كركوك. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية. 27(11). 460-493.
- رافع، أحمد، خلاف، علي. (2021). الثقة بالنفس وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع. 4(2). 49-56.
- الرفاعي، عبد الله عمر يعقوب. (2018). التفكير الإيجابي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة الثانوية بدولة الكويت. مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية. 9. 427-439.
- الرياشي، محمد ناصر علي. (2018). التغيرات النمائية في الجانب الجسمي والجانب العقلي لدى أفراد مرحلة الشباب ومرحلة أواسط العمر دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. عدد 39. 7-28.
- الزغلول، عماد عبد الرحيم، وعبد العال، محمود عبد السلام. (2019). دلالات صدق وثبات مقياس الاتجاهات نحو البحث العلمي لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة الخليج العربي. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 20(2). 13-42.
- زهرة، نسرين. (2019). واقع استخدام طلبة الدراسات العليا في كلية التربية جامعة دمشق للبريد الالكتروني في التعليم. مجلة العلوم التربوية والنفسية. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث. 3(6). 73-90.
- السلطاني، علي محسن (2019). الاستقلال النفسي الاختياري لدى طلبة الجامعة. كلية التربية للعلوم الإنسانية. مجلة العلوم الإنسانية 26 (3). 1-17.
- سليم، مريم (2002). علم نفس النمو. منشورات دار النهضة العربية. ط1. عدد الصفحات 560.

- السنباني، إيمان صالح، و طارق، علي سعيد.(2020). الثقة بالنفس وعلاقتها بجنس المعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية في أمانة العاصمة صنعاء. مجلة الآداب للدراسات النفسية والتربوية. (3). 7-46.
- السويلم، منصور عبد العزيز.(2020).أثر برنامج إرشادي في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ صعوبات التعلم في المرحلة الابتدائية بمملكة البحرين. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية. (18)4. 1-36.
- سيد، إمام، محمد، جمال، وعبد الرؤوف، نسيبة.(2022).الخصائص السيكو مترية لمقياس الثقة بالنفس. إدارة البحوث والنشر العلمي. 38(10). ص234.
- الشجيري، منير محمود عبيد، والراشد، صفاء حامد تركي.(2021). التبرير الأخلاقي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. جامعة الأنبار. مركز البحوث النفسية. 32(3). 653-696.
- الشрман، منيرة(2010). تصورات طلبة الدراسات العليا في كليتي التربية في جامعتي مؤتة واليرموك للمشكلات التي تواجههم. مجلة جامعة دمشق. 26(4). 527-558.
- الشمري، صاحب أسعد(2019). الحكمة الاختبارية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة سامراء وعلاقتها بالانهماك بالتعلم والتوتر النفسي. مجلة البحوث التربوية والنفسية. جامعة سامراء 16(60). 560-596.
- صادق، حصة محمد.(1994).التوتر في العمل لدى مديري ومديرات المدارس القطرية دراسة استطلاعية. مجلة كلية التربية. (10). 96-139.
- صالح، صالح، علوان، نصره.(2015).الثقة المفرطة بالنفس لدى الطالبات المتفوقات دراسيا في المرحلة الإعدادية. كلية التربية الأساسية. جامعة ديالى. 70-87.

- صالح، نبراس مجبل، وذياب، زينة مجيد.(2019). قياس الشخصية الناضجة لدى طالبات الدراسات العليا في كلية التربية للبنات. كلية التربية للبنات. الجزء:3. عدد:10، 363-375.
- صبار، حسام محمود.(2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدي. (9)، 256-304.
- صبيرة، فؤاد. (2018). الفروق في الثقة بالنفس وفقاً لمتغيرات النوع والتخصص ومكان السكن دراسة ميدانية في كلية التربية بجامعة تشرين. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية . 40(1). 593-604.
- الطائي ، أنوار غانم يحيى (2007).الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل. مجلة التربية والعلم. 14(1). 293-312.
- طريف، سندس، الشواشرة، عمر.(2020).فاعلية برنامج إرشادي مبني على التحصين ضد التوتر لتحسين مستوى المناعة النفسية لدى عينة من النساء المتأخرات في الإنجاب في الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. 29 (2). 386-405.
- عبد الكريم، شروق صلاح(2019). مهارات التفاوض وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية. جامعة حلوان. 25 (2).
- عبد اللاه، يوسف عبد الصبور، وحكيم، ميخائيل رزق، وعبد الله، رانيا محمد أحمد.(2020).الثقة بالنفس وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من المراهقات المعاقات بصرياً. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية. (4). 92-121.
- عبد الله، مهنا(2011).الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة كلية الإدارة و الاقتصاد. مجلة جامعة تكريت للعلوم. 18 (5). 324-361.

- العتيبي، خالد بن ناهس.(2016).مهارات ما وراء المعرفة والكمالية وفاعلية الذات الأكاديمية كمنبئات لتوجهات أهداف الإنجاز لدى عينة من طلاب الدراسات العليا في كلية التربية. المجلة الدولية للأبحاث التربوية. 40(1). 1-27.
- علي، أشرف محمد أحمد.(2016). الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم. المجلة العلمية لجامعة الإمام المهدي. عدد(8). 245-282.
- العنزي، فريج عويد، والكندري، عبد الله عبد الرحمن.(2004).التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية وطالباتها. مجلة العلوم الاجتماعية. 32(2). 377-400.
- العنكوشي، حليم صخيل، البديري، حلا يحيى(2018).الثقة بالنفس لدى المرشدين التربويين من ذوي المرونة النفسية في محافظة الديوانية. لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية. 3(28). ص ص:211-228.
- العوامرة، حمزة محمد حسن(2018). أثر استراتيجية شجرة التعبير في تنمية مهارات التعبير الكتابي ومفهوم الثقة بالنفس لدى عينة من الطلبة ذوي صعوبات التعلم. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. 39. 573-587.
- فرحات، محروس عبد الخالق السيد.(2019).التنبؤ بالتحرر المقنن من التبعية من خلال الثقة بالنفس والمثابرة وتقدير الذات لدى أطفال الحلقة الأولى من التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية. عدد:183. جزء 3. 127-164.
- قادري، حليلة، و بن نابي، نصيرة.(2017). واقع استخدام طلبة الدراسات العليا لشبكة الإنترنت لأغراض البحث العلمي. مجلة العلوم الإنسانية. العدد (7). الجزء (2). الجزائر.

- قاسم، آمنة اسماعيل، وعبد الله، سحر محمد(2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية، عدد: (53)، ص-ص: 80-145، مصر.
- قاسم، آمنة اسماعيل، وعبد الله، سحر محمد.(2018). السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج. المجلة التربوية. (53). 80-145.
- القيسي، لما ماجد.(2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 6(42). 108-124.
- كريمة، ناصر باي، وأسامة، بوملاح، و رفيق، علوان (2018).الثقة بالنفس وعلاقتها بدرجة التفاؤل لدى الطلبة المقبلين على التخرج. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية. (9). 97-120.
- الكفيري، وداد محمد(2017). مستوى الثقة بالنفس لدى طالبات جامعة حائل في المملكة العربية السعودية وعلاقته ببعض المتغيرات. المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي. 10 (32). 101-113.
- مراد، اكيوان، جناد، جمال.(2021).تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم. مجلة المجتمع والرياضة.4(2). 92-102.
- معارج، رحيم همللي.(2015). اتخاذ القرار وعلاقته بالشخصية الناضجة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية. 21(89). 585-620.
- هاشم، عمار جاسم(2019). الشخصية الناضجة وعلاقتها بالعدوى الانفعالية لدى قوى الأمن الداخلي. مجلة نسق. (22). 406-430.

- وادي، الصادق آدم (2021). الثقة بالنفس وعلاقتها بالتفكير الإيجابي وبعض المتغيرات الديمغرافية لطلاب كلية التربية جامعة أم درمان الإسلامية. مجلة مدرات للعلوم الاجتماعية والإنسانية. (3). 530-555.

4- رسائل الماجستير والدكتوراه:

- التاك، زينب. (2004). الشخصية الناضجة وعلاقتها بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة جامعة الموصل. [رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس التربوي]. جامعة الموصل.
- التميمي، زهراء محمد حسن. (2018). الشخصية الناضجة وعلاقتها بالذكاء العملي والتفكير المستند للحكمة لدى طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية. علم النفس التربوي. جامعة كربلاء.
- الحميري، ساهرة قحطان عبد الجبار. (2001). التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وآبائهم وعلاقته بالتحصيل الدراسي. [رسالة ماجستير غير منشورة في كلية الآداب]. الجامعة المستنصرية.
- الدحود، أسماء. (2010). الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية.
- زيدان، حسين حسين. (2015). تأثير أساليب من الإرشاد المعرفي في تنمية الشخصية الناضجة لدى طلاب المرحلة المتوسطة. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية الأساسية. جامعة ديالى.

- السقاف، منال محمد عمر.(2008).الثقة بالنفس وانفعال الغضب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة أم القرى بمكة المكرمة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. قسم علم النفس. كلية التربية. جامعة أم القرى.
- الشبؤون، دانيا.(2011).الشعور بالذنب وعلاقته بمتغيري القلق والثقة بالنفس. [رسالة دكتوراه غير منشورة]. قسم علم النفس. كلية التربية.
- الشيخ، نضال سعيد(1994).فاعلية كل من برنامج إرشادي جمعي و برنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الأردنية.
- العاني، ذر منير مسيهر.(2015).الانحياز المعرفي والانحياز التأكدي وعلاقتهما بالتفكير الجمعي. [أطروحة دكتوراه غير منشورة في كلية الآداب]. جامعة بغداد.
- عطية، غفران محمد جهادي.(2021).الخواء الفكري وعلاقته بالشخصية الاستعراضية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة كربلاء. [رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس التربوي]. قسم العلوم التربوية والنفسية. جامعة كربلاء. ص: 178.
- الغامدي، صالح بن يحيى الجار الله (2009).اضطرابات الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلال المرحلة المتوسطة. [رسالة دكتوراه في علم النفس]. كلية التربية. جامعة أم القرى .
- لياس، بغيجة (2005).استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا. [رسالة ماجستير غير منشورة في كلية العلوم الانسانية الاجتماعية]. جامعة الجزائر .

- مسعودي، مروة.(2018). علاقة الثقة بالنفس والتفاؤل غير الواقعي بالصحة النفسية لدى الطالب الجامعي. [رسالة ماجستير غير منشورة في كلية العلوم الاجتماعية والانسانية]. جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي.
- مصلح، عائشة.(2003). أثر برنامج إرشادي نفسي جماعي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا بمدارس وكالة الغوث الدولية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. كلية التربية. الجامعة الإسلامية.
- المفرجي، سالم محمد.(2008). الثقة بالنفس وحب الاستطلاع(الحالة - السمة) ودافعية الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات المرحلة الثانوية بمنطقة مكة المكرمة وعلاقتها ببعض المتغيرات. [رسالة دكتوراه في قسم علم النفس]. كلية التربية. جامعة أم القرى.
- النجار، فاتن.(2012). التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية.
- نجمة، بلال.(2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة . [رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس]. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. جامعة مولود معمري.

المراجع الأجنبية:

• Books:

- Allport, G. W. (1955).**Pattern and Growthir personality** , New York, Holt Rinehart and Winston.
- Eddington, Neil , Shuman, Richard.(2006).**Healthy Personality**. Containing Psychology education. 1-16. San Diego
- Markway, Barbara, Ampel, Celia(2018).**The self- confidence workbook**. Altha press. P:164.
- Michail, A(1985).**Stress: A psycho physiological concception, in Alan, Monat and Richard, S.Lazarus (eds)**, stress and coping , Columbia university press, New York
- Pittman, Gatherine M., Karle, Elizabeth M.(2015). **Rewire your anxious brain**. New Harbinger Publications, Inc. Canada
- Pulford, Briony. Woodward, Bethan. And Taylor, Eve.(2018).**Do social comparisons in academic setting relate to gender and academic Self-confidence?**. Social Psychology Education .
- Robert, E.(2000).**Mindtech associates-effect of stress psychology today**,Midline.
- Welford, Mary(2013). **The power of self-compassion. using compassion-focused therapy to end self-criticism and build self-confidence**. Library of Congress Cataloging in Publication Data

• Internet Articles

- Elmore, Tim(2012). "**The Marks of Maturity**".www.GrowingLeaders.com

- **Theses and Dissertations:**

- Salo, Amber(2019). **The Power of Dance: How Dance Effects Mental and Emotional Health and Self-Confidence in Young Adults**. University of Northern Colorado, Master's theses, 133

- **Conference Proceedings:**

- Alias, Maizam, Hafir, Nurul Aini Hafizah Mohd(2009). The relationship between academic self-confidence and cognitive performance among engineering students. **Proceedings of the Research in Engineering Education Symposium**.

- **Magazines and Newspapers:**

- Akbari, Omidullah, & Sahibzada, Javed(2020).Students, Self-confidence and Its impacts on their learning process, **American international Journal of Social science Research**, 5(1), 1-15. USA
- Akdeniz, Hakan, Saytekin, Gizem Nazh.(2020).Examination of leadership and Self-confidence behaviors of faculty of sport sciences students (Kocaeli University sample). **International Journal of Curriculum and Instruction** . VOL: (12). P P: 233-250.Turkey.
- Amry, Zul, Syahputra, Hermawan, & Irhamna(2020). Contribution of Mathematical Anxiety, Learning Motivation and Self-Confidence to Student's Mathematical Problem Solving. Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education **(BirLE) Journal**. 3(4). Pp.: 1759-1772.
- Asselmann, Eva, Specht, Jule(2021). Personality maturation and personality relaxation: Differences of the Big Five personality traits in the

- years around the beginning and ending of working life. . **Journal of Personality**. 1126 – 1142. Wileyonlinelibrary.com/journal/jopy .
- Attar, Eqbal(2017). Self-confidence and its Relationship with Motivation for Achievement among Female Students at King Abdul- Aziz University. **Journal of Education and Practice**. ISSN 2222-1735.8(19). 238-244.
 - Barlow, Alexis, and Mccann, Margaret(2019). Academic Self-confidence: Students progressing from further to higher education. **Proceedings of Edulearn 19 conference** .9556- 9563. Spain
 - Barlow, Alexis, and Mccann, Margaret(2019). Academic Self-confidence: Students progressing from further to higher education. **Proceedings of Edulearn 19 conference**. 9556- 9563. Spain.
 - Beall, J. W., DeHart, R. M., Riggs, R. M., & Hensley, J. (2015). Perceived stress, stressors, and coping mechanisms among doctor of pharmacy students. **Pharmacy**, 3(4), 344–354
 - Berjot, S., & Gillet, N. (2011). Stress and Coping with Discrimination and Stigmatization. **Frontiers in Psychology**, 2, 33.
 - Bibbey, Adam, Carroll, Douglas, Roseboom, Tessa J., Phillips, Anna C & de Rooij, Susanne R.(2013). Personality and physiological reactions to acute psychological stress. **International Journal of Psychophysiology** . 90.) 28–36.
 - Cirica, M,& Jovanovich, D(2016).Student Engagement as a Multidimensional Concept. **The European of Social behavioral Sciences**, p p 187-194.
 - Cyril, A. Vences, Raj M. Antony(2017).Construction of Emotional Maturity of high School teachers(AVSEM), **i-manager's Journal on School Educational Technology**, 13(1). Pp: 49-58.
 - Di Giunta, L., Alessandri, G., Gerbino, M., Kanacri, P.L., Zuffiano, A., & Caprara, G.V. (2013). The determinants of scholastic achievement: The

contribution of personality traits, self-esteem, and academic self-efficacy.

Learning and Individual Differences, 27, 102-108

- Donnellan, M. Brent, Conger, Rand D., & Burzette Rebecca G.(2007). Personality Development From Late Adolescence to Young Adulthood: Differential Stability, Normative Maturity, and Evidence for the Maturity-Stability Hypothesis. **Journal of Personality**. 75(2). 237-264
- Essel, George, Owusu, Patrick(2017). Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students. School of Business and Culture. **Case study at Seinäjoki University of Applied Sciences**, Finland. Pp: 2-82.
- Farhan, Sheeba, KHAN, Imran.(2015).Impact of stress,Self-esteem and Gender factor on student's Academic achievement, **International Journal on New Trends in Education and Their Implications**, 6: (2). PAKISTAN.
- Galanakis, Michael, Palaiologou, Anastasia, Patsi,& Georgia, Darviri, Christina.(2016).A literature Review on the Connection between Stress and Self-Esteem. Psychology, **Scientific Research Publishing**, (7), 687-694.
<http://dx.doi.org/10.4236/psych.2016.75071>
- Goel, Manisha, Aggarwal, Preeti(2012). A comparative study of self-confidence single child and with sibling. **International Journal of Research in Social Sciences**. 2(3). Pp. 89-98
- Golovey, L. A. (2012). Psikhologicheskaja zrelost' lichnosti v raznye periody vzroslosti [Psychological maturity of a personality at different stages of adulthood]. **Psikhologija zrelosti i starenija [Psychology of Maturity and Senility]**, 3(59), 5–18.
- Golovey, Larisa A, Manukyan , Victoria R , & Strizhitskaya ,Olga Yu.(2015).Formation of personality psychological maturity and adulthood crises. Saint Petersburg State University, **State of the Art**. 8(2),Russia

- Gonzatti, Valéria , da Cunha , Adriano Medeiros ,& Bastos, André Goettems.(2017).Personality factors in adults and the elderly: A comparative study. **Avaliação Psicológica**. 16 (3). 253-260. Brasil.
- Grady, Rebecca K., La Touche, Rachel, -Lopez, Jamie Oslawski, Powers, Alyssa, & Simacek, Kristina(2015). Betwixt and Between: The Social Position and Stress Experiences of Graduate Students. **American Sociological Association**. 42(1). 5–16.
- Greenacre, L., Tung, N.M. & Chapman T. (2014). ‘Self Confidence and the Ability to Influence’. **Academy of Marketing Studies Journal**. 18(2). 169-180.
- Hanton, S, & Mellalieu, S.D.(2007).Self- Confidence in Decision Making, **Psychology of sport and exercise**, 4. 477-495.
- Hatzigeorgiadis, Antonis, Zourbanos, Nikos, Mpoupaki, Sofia, & Theodorakis, Yannis(2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. **Psychology of Sport and Exercise** . 10. 186-192. Greece
- Higgins. J.E, and Endler, M.s.(1995).Coping life stress and psychological and somatic distress. **European journal of Personality**, 9(4). 253-270.
- Hlalele Dipane, Alexander Gregory (2011): Academic Behavioural Confidence Of First-entering Humanities University Access Program Students, **Journal of Social Sciences**. 26(3). 203- 209.
- Hogan, Robert, Sherman, Ryne A.(2020). Personality theory and the nature of human nature. Personality and Individual Differences. 152.
- Ilhan, Aydin, Bardakci, Ulas Sadik(2020). Analysis on the self-confidence of university students according to physical activity participation. **African Educational Research Journal** .8(1),111-114.
- Ismail, Ali Mohamed Ali(2021). Physical training and ocular yogic exercise in home: good alternative options to control the high-tension form

- of primary open angle glaucoma during the repeated COVID-19 waves. **Int Marit Health**. 72(3). 243-244.
- Jaaffar, Amar Hisham. Rajadurai, Jegathwwsan. Ibrahim, Hazril Izwar, and Sohail, M. Sadiq.(2019). Psychological impact of work-integrated Learning programmes in Malaysia: The Moderating Role of Self-Esteem on Relation between Self- Efficacy and Self-Confidence, **International Journal of Educational Psychology**.8 (2), 188-213. Malaysia.
 - Jacobson, B.H & Monaghan, T.P.(2015): Physical and Psychological Stress and Sleep Efficiency before and after Introducing a New Sleep Surface, **Journal of sleep disorders & Therapy**.(4), Issue3,.4-8.
 - Josefsson, Kim, Jokela, Bmarkus, Cloninger, C. R., Hintsanen , Mirka, & Salo, Johanna (2013).Maturity and change in personality: Developmental trends of temperament and character in adulthood. **Development and sychopathology**.25(3) , Cambridge University Press,. 713–727
 - Malik, Umender (2014). A Study of The Effect of Self-Confidence on Academic Achievement Among Senior Secondary School Students. **Indian Journal of research**. 3(12). 64-66.
 - Martins, Izaías , Pérez Monsalve, Juan Pablo and Martinez, Andres Velásquez.(2018). Self-confidence and fear of failure among university students and their relationship with entrepreneurial orientation. **academia Revista**. <https://doi.org/10.1108/ARLA-01-2018-0018>
 - Moksnes, Unni K – Moljord, nger E.O -.Espnes, Geir A- G.Byrne, Don(2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. **Personality and Individual Differences**. 49, Issue 5. 430-435.
 - Nosenko, E. L. (2016).Forgiveness as a multifunctional coping resource of a mature personality. **Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»**. 22. 3-11.

- Nouri, Reza Korm, MacDonald, Shane, Naghy Farahani, Mohammad, Trost, Kari, & Shokri, Omid.(2015). Academic Stress as A Health Measure and Its Relationship to Patterns of Emotion in Collectivist and Individualist Cultures: Similarities and Differences. **International Journal of Higher Education**. 4(2). 92- 104
- Ong, Ling Xiang, Hong, Ryan Y., Tsai, Fen-Fang, & Tan, Seok Hu (2018). Becoming more or less mature? The decline of self-control in middle childhood. **Journal of Personality** 1-1 ileyonlinelibrary.com/journal/jopy
- Onturk, U., and Asma, M. B. (2020). The effect of 12-week service training on self-confidence in racket sport. **African Educational Research Journal**. 8, (2). 410-416.
- Palavan, Özcan(2017). impact of Drama Education on The Self-Confidence and Problem-Solving Skills of Students of Primary School Education. **Kastamonu Education Journal**. 25. 187-202.
- Peng, Siyun, Suitor, J. Jill, and Gilligan, Megan.(2021). Maternal Differential Treatment and Psychological WellBeing: The Mediating Role of Marital Tension and Sibling Tension?. **Journals of Gerontology: Social Sciences**. 76(2). 370–379. America
- Pourakbaran, Elaheh, Hassani, Jafar,& Motlagh, Mehdi Ghasemi.(2021). Investigating the activity of brain-behavioral systems and resilience through the mediating role of metacognitive beliefs in patients with tension headaches. **Fundamentals of Mental Health**. 28-34. Iran.
- Ramadhani, Rahmi.(2018).The enhancement of mathematical problem solving ability and Self- confidence of students through problem based learning. **Journal Riset Pendidikan Matematika**. 5 (1),: 127-134. Indonesia..
- Reddy, Sadananda, Kannekantim Prasad, & Hamza, Md.Ameer(2015).A Comparative study on Self Esteem and Stress among Private and Government High School student.2 (3), Ijrsi. India

- Rizzi, V´eronique, Pigeon, Caroline, Rony, Florian, & Fort-Talabard, Alexandra.(2020) Designing a creative storytelling workshop to build self-confidence and trust among adolescents. **Thinking Skills and Creativity**. 38. 1-10
- Rohmayani, Yani, Ma'mun, Titin Nurhayati, Kosasih, Ade, & Hazmirullah.(2020). The Mature personality in the dialogue between serat tasawuf and Psychology. **Humanities & Social sciences reviews**. 8.(3). 1034-1043. Indonesia.
- Rosen, Noah L.(2012). Psychological Issues in the Evaluation and Treatment of Tension-Type Headache. **Curr Pain Headache Rep** . 16. 545-553. New York
- Schultz, Duane P., & Schultz, Sydney Ellen (2017). Theories of Personality, **Cengage Learning** ,11, p : 516.
- Soares, Roger Taussig, Alminhana, Leticia Oliveira(2018). Mature religiosity and personality: Allport's concept of intrinsic religiousness revisited. **HU Revista, Juiz de Fora**, 44(4). 437-446.
- Soldatova, E.L , Shlyapnikova ,I.A.(2013). Ego-identity in the Structure of Personality Maturity. **Procedia - Social and Behavioral Sciences** 86, 283-288.Russia.
- Stahl,Stefanie.(2013).Selbstwertprobleme und Ängste. **daz Nr.** 63, III. Pp: 206-211.India
- Stillwell, Susan B, Vermeesch, Amber L, & Scott, Jane G.(2017). Interventions to reduce perceived Stress among Graduate students: A systematic review with implications for Evidence-Based practice. **Worldviews on Evidence-Based Nursing**. 1-7.
- Stutts, Lauren A, Leary, Mark R., Zeveney, Andrew S.,and Hufnagle, Ashley S.(2018). A longitudinal analysis of the relationship between selfcompassion and the psychological effects of perceived stress. **Department of Health and Human Values**. 17,(6) .PP: 609-626 , USA.

- Sullivan, Daniel P, Martin, , Paul R, & Bosch, J. Bosch, Mark(2019). Psychological Sleep Interventions for Migraine and Tension-Type Headache: **A Systematic Review and Meta-Analysis. Scientific Reports** . 9:6411. pp. 1-8
- Usta, H. Gonca.(2017). Examination of the Relationship Between TEOG Score Transition from Basic to Secondary Education), Self-Confidence, Self-Efficacy and Motivation Level. **Journal of Education and Practice** 8 .(6). 36-47. Turkey.
- Utomo, Prio, Sholihah, Mar'atus(2021). The effectiveness of using educational cinema techniques to increase students' self-confidence: An experimental research. **Journal of Professionals in Guidance and Counseling**. 2 (2). 51-61. Indonesia.
- Welle, Paul D, Graf, Helen M.(2011). Effective Lifestyle Habits and Coping Strategies for Stress Tolerance among College Students. **American Journal of Health Education**. 42 (2). PP: 96-105. USA.
- Yaniawati, Poppy, Kariadinata, Rahayu, Sari, Nenden Mutiara, Pramiasih, Euis Eka, & Mariani, Mira(2020). Integration of e-Learning for Mathematics on ResourceBased Learning: Increasing Mathematical Creative Thinking and Self-Confidence. **International Journal of emerging technologies in learning** . 15(6). 60-78.

الملاحق:

الملحق الأول: قائمة بأسماء السادة الحكمين.

الاسماء السادة المحكمين	المرتبة العلمية	الاختصاص
أ. د. رمضان درويش	الأستاذ في قسم القياس والتقويم	قياس وتقويم
أ. د. سامر رضوان	الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي	العلاج النفسي
أ. د. محمود ميلاد	الأستاذ في قسم علم النفس	مناهج البحث في التربية وعلم النفس
أ. د. ضحى عبود	الأستاذة في قسم الإرشاد النفسي	إرشاد المتفوقين
د. فتون خرنوب	الأستاذة المساعدة في قسم علم النفس	علم النفس العام
د. فادية بلله	المدرسة في قسم الإرشاد النفسي	علم نفس النمو
د. اعتدال العبد لله	المدرسة في قسم القياس والتقويم	قياس وتقويم
د. حياة النابلسي	المدرسة في قسم علم النفس	علم النفس العام
د. وليم العباس	قائم بالأعمال	قياس وتقويم

الملحق الثاني: مقياس التوتر النفسي الخاص بالدراسة الاستطلاعية:

تحية وبعد.. لدينا مجموعة من العبارات، اقرأ كل منها بدقة وضع إشارة (X) عند التقدير الذي يناسبك.

الرقم	البند	قليلاً	أحياناً	دائماً
1	أتصرف عادة بتسرع.			
2	تتغير حالتي المزاجية بسهولة.			
3	استمتع بالأمور العقلية.			
4	لدي مشكلات كثيرة.			
5	عندما أكون ضمن مجموعة لا أتحدث كثيراً.			
6	أشعر بالحزن والاكتئاب.			
7	استمر بالعمل لو تحت الضغط.			
8	تخدم همتي بسهولة.			
9	لا أستطيع تحمل المسؤولية.			
10	أستطيع ضبط نفسي.			
11	أشعر بأنني لست على مايرام.			
12	أتوتر وأنزعج دون سبب.			
13	أنا عصبي المزاج.			
14	يجف لعابي عندما أتوتر.			
15	أفقد تركيزي عند التوتر.			

- ماهي أكثر الأمور التي تسبب لك التوتر النفسي في المجال الأكاديمي:

.....

.....

.....

.....

الملحق الثالث: مقاييس الرسالة للتحليل العاملي:

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات التي قد تنطبق أو لا تنطبق عليك، الرجاء قراءتها بصورةٍ جديّةٍ وإجابة عنها من خلال وضع إشارة أمام البديل الذي ينطبق عليك لكلّ فقرة، علماً أنّه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، مع التأكيد على أنّ المعلومات بغرض البحث العلمي فقط.

مع جزيل الشكر.....

الاسم:..... العمر:..... الاختصاص:..... الجنس:.....

الدرجة العلمية: ☐ ماجستير سنة أولى (مقررات) ☐ ماجستير سنة ثانية (رسالة) ☐ دكتوراه سنة أولى ☐ دكتوراه سنة ثانية وما بعد

الحالة الاجتماعية: ☐ أعزب ☐ متزوج

مقياس التوتر النفسي

الرقم	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
1	يصيبني الصداع عندما أتوتر.					
2	أكظم غضبي ولا أعبر عنه في حالة اختلافي مع زملائي.					
3	تخدم همتي بسهولة.					

					يصعب علي التعبير عن مشاعري عندما أتلقى النقد.	4
					تضعف قدرتي على الاستيعاب عندما أتوتر.	5
					أنتشاجر مع الآخرين على أمور سخيفة.	6
					أشعر بالتوتر عندما يسألني مشرفي عن سير عملي.	7
					أصيب عرقاً في المواقف المزعجة.	8
					أشعر بالانزعاج دون سبب.	9
					انفعل لا إرادياً عند النقاش مع الآخرين.	10
					أقضم أظفاري عندما أتوتر.	11
					أنسى (كل أو بعض) ما أحفظه بسرعة عند التوتر.	12
					يوترني عدم اهتمام الآخرين بي	13
					يزعجني الإنجاز المتفوق لزملائي.	14
					تتشنج معدتي عندما أتوتر.	15
					مزاجي متقلب.	16
					أتحمل مسؤولية تصرفاتي.	17
					يصل خلافي مع الآخرين حد الأذى.	18
					تتشنت أفكارى بسهولة في المواقف العصيبة.	19
					أتجنب التعامل مع الآخرين عندما أتوتر.	20
					أشعر بالتوتر والخوف عندما أفكر في يوم مناقشتي.	21
					تزداد نبضات قلبي في المواقف التي توترني.	22
					تجرح مشاعري بسهولة.	23
					يتأثر أدائي بسبب خوفاً من الامتحان.	24
					انسحب من المواقف المتوترة دون مواجهة.	25

					تراودني أفكار سلبية عندما أكون متوتراً.	26
					ترهقني طلبات أهلي الكثيرة.	27
					أشعر بالتوتر عندما أفكر بمستقبلي ما بعد الدراسة.	28
					يجف لعابي عندما أتوتر.	29
					أشعر كأنني تحت ضغط.	30
					ألوم نفسي على إضاعتي للوقت.	31
					أغلق الباب بعصبية عندما أتوتر.	32
					أفقد تركيزي في المواقف الضاغطة.	33
					يصعب علي المبادرة بالحوار عندما أكون متوتراً.	34
					أخشى الرسوب في امتحاناتي.	35
					تبرد يداي عندما أتوتر.	36
					اعتبر نفسي شخص متسرع.	37
					أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية.	38
					أجرح الآخرين بكلامي عندما أغضب.	39
					أتردد في اتخاذ قراراتي المصيرية.	40
					أتعامل مع الآخرين بود رغم توتري.	41
					أنا راضٍ عن إنجازي.	42
					أشعر بالآلام في ظهري وكأنني أحمل أثقالاً دائمة.	43
					ردود أفعالي متهورة.	44
					يقلُّ احترامي لنفسي في حال عدم قدرتي على التعامل مع المواقف الحرجة.	45
					أكسر أي شيء أمامي عندما أشعر بالضيق.	46

					أضخم الأمور البسيطة التي لا تستدعي ذلك.	47
					ارتبك عند طلب المساعدة من زملائي.	48
					تشعرتي توقعات أسرتي المرتفعة بالتوتر.	49
					نومي غير مستقر	50
					اضبط أعصابي في حال قُدم لي انتقاد معين.	51
					أفكر جيدا قبل أن أتصرف.	52
					أشعر بالتوتر نتيجة ضيق الوقت المتوفر لي.	53
					انسحب من المواقف التي تستدعي التحدث أمام الآخرين.	54
					يصعب علي التنسيق بين دراستي وأموري الأخرى.	55
					لا أشعر أن لدراستي هدف ومعنى.	56
					تزداد شهيتي للطعام عندما أتوتر	57
					أشعر بالتوتر لأسباب بسيطة (كصرير الباب مثلا)	58
					أستيقظ رغماً عني للذهاب إلى الجامعة.	59
					يتعكر مزاجي عندما أفكر بالدراسة.	60
					قد يتركني حادث بسيط أو نقاش متوتراً لفترة طويلة.	61
					تشكل متابعتي للدراسات العليا عبئا كبيراً علي.	62
					تزيد دافعتي للدراسة كلما زاد توترتي.	63
					أنجز أكثر عندما أطلب بوقت محدد.	64

• برأيك هل هناك مصادر أخرى للتوتر النفسي مررت بها تود ذكرها:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مقياس الثقة بالنفس

الرقم	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
1	أشعر بالخجل كثيرًا عند التحدث أمام مجموعة من الناس.					
2	يؤرقني أنني لست جميل المظهر.					
3	أشعر بالتردد حتى في المواقف التي سبق وتجاوزتها بنجاح.					
4	أحب الاختلاط بالناس.					
5	أثال التقدير من خلال إنجازاتي في مجالي الأكاديمي.					
6	يربكني التفكير في إقامة علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر.					
7	أعبر عن نفسي بوضوح أمام الآخرين.					
8	أعتقد أنَّ معرفة المزيد من الأشخاص مضيعة للوقت.					
9	أنا راض عن مظهري الجسدي.					
10	انتقدت نفسي في الفترة السابقة على كثير من التصرفات السلبية.					
11	أعتقد أن قدراتي لا تتناسب مع أهدافي الأكاديمية.					
12	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة علاقة رومانسية مع الجنس الآخر.					
13	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين.					
14	لا أملك الكفاءة الكافية للتعامل مع الآخرين.					
15	أبدو أفضل في مظهري مقارنة بالآخرين المحيطين بي.					
16	أتعامل بإيجابية عندما تسوء الأمور.					

					أفتقر إلى بعض القدرات الهامة لتحقيق النجاح والتفوق في دراستي.	17
					أشعر بالخوف عندما أفكر في المواعيد الرومانسية.	18
					أتحدث مع الأشخاص الجدد بشكل أفضل مقارنةً بغيري.	19
					يشكلُ التعامل مع أشخاص جدد خبرة ممتعة بالنسبة لي.	20
					أنا محظوظ لأن شكلي وسيم.	21
					ثقتي بنفسي عالية مقارنةً بأشخاص آخرين.	22
					اعترف بأنني كطالب لست بمستوى زملائي الذين أتنافس معهم.	23
					يسهل علي جذب شخص من الجنس الآخر.	24
					قلماً ارتبك حين أتحدث أمام الآخرين.	25
					يسعدني وجودي في الحفلات والتجمعات الاجتماعية.	26
					اهتم برأي الآخرين بمظهري	27
					أتعامل مع المواقف المختلفة بما يناسبها.	28
					شكوكي حول قدراتي الأكاديمية أقل عن شكوك بقية زملائي.	29
					أستطيع الخروج في موعد رومانسي دون أي توتر.	30
					أشعر بالقلق حول قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.	31
					أتمنى لو استطعت تغيير مظهري الجسمي.	32
					أشعر بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بالآخرين.	33
					يزعجني أن مستوى الفكري أقل من الآخرين.	34
					أتعامل بثقة أكبر مع الجنس الآخر مقارنة بالمحيطين بي.	35
					أتجنب التجمعات الاجتماعية.	36
					لو كان مظهري الجسمي أفضل لكنت أكثر جاذبية.	37

38	عندما ادرس مقررًا جديدًا أكون واثقًا من نجاحي به بجدارة.				
39	أتجنب القيام ببعض الأشياء التي تتطلب وجودي في وسط مجموعة.				
40	امتك يقينًا كبيراً بقدرتي على تجاوز أي اختبار أو عمل أكلف به.				
41	أبحث عن أنشطة أكاديمية تشبع حاجتي للتفكير العقلي والتحدي				

مقياس الشخصية الناضجة

الرقم	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
1	أوسع شبكة علاقاتي باستمرار.					
2	أراعي مشاعر الآخرين.					
3	أقدر ذاتي.					
4	أوجه قدراتي لتحقيق أهدافي.					
5	امتك الشجاعة للاعتراف بأخطائي.					
6	أرى الحياة جميلة وتستحق أن نعيشها بكل جوانبها.					
7	أتوقع النجاح في أي شيء جديد أحاول القيام به.					
8	أساعد من حولي في حل مشكلاتهم.					
9	أقبل ملاحظات الآخرين إن كانت لصالحني.					
10	أحدد لنفسي أهدافاً واقعية.					
11	أعرف مكان من ضعفي وقوتي.					
12	استفيد من خبراتي في مواجهة صعوبات الحياة.					
13	يسعدني نجاح الآخرين.					
14	اعتقد أن لي مكانة هامة بين أصدقائي.					
15	أستطيع السيطرة على انفعالاتي.					

					اختار الأنشطة التي تتناسب مع قدراتي.	16
					اتقبل أخطاء الماضي.	17
					أقرر ما أريد فعله في هذه الحياة.	18
					أحب التحديات الفكرية.	19
					يسهل علي إقامة صداقات جديدة	20
					أتمنى لو أنني شخص آخر.	21
					يصعب علي إدراك ما يواجهني من مشكلات.	22
					أميل إلى المرح والبهجة.	23
					يصعب علي فهم كثير من القضايا في ظل هذا العالم المتغير) كالقضايا الدينية والسياسية	24
					لدي استعداد لأي تغيير هام في حياتي.	25
					أسعى للمشاركة في أي نشاط ضمن الكلية.	26
					أتجاوز حالات الفشل التي أمر بها بسهولة.	27
					قلما احمّل نفسي أكثر من طاقتها.	28
					أقدر ذاتي لتفردني عن الآخرين.	29
					لدي فلسفة خاصة في الحياة.	30
					أرحب بالأفكار الجديدة.	31
					أستطيع الاندماج مع الآخرين بسهولة.	32
					لدي القدرة على تحمل الصدمات الانفعالية.	33
					أحل مشكلاتي بنفسني.	34
					أفهم ذاتي وأتقبلها.	35
					أسعى لأن تكون معظم نشاطاتي وأهدافي ذات قيمة في الحياة.	36

					أُسعى جاهداً لتحقيق طموحاتي.	37
					أشعر بالراحة والاطمئنان وسط أسرتي.	38
					اتحدى العقبات التي تواجهني في تحقيق أهدافي.	39
					أخطط لمستقبلي وفقاً لقدراتي.	40
					أقبل انتقادات الآخرين برحابة صدر.	41
					تستثيرني الأفكار والمواقف الجديدة.	42
					اهتم لمشاركة الآخرين أفرانهم وأحزانهم.	43
					احترم آراء الآخرين.	44
					أؤمن أن الإنسان خلق لهدفٍ عليه تحقيقه.	45
					طموحاتي لا تقف عند حدود معينة .	46
					أشعر بالرضا عن علاقاتي مع الآخرين.	47
					اعتقد أن الحياة نعمة عظيمة من الله.	48
					أرضى بالقدر خير وشره.	49
					وضوح الهدف يجعل للحياة معنى.	50

جدول (*) توزع أفراد المجتمع الأصلي للدراسة وفق متغير الدرجة العلمية

المجموع	الدرجة العلمية			الكلية
	ماجستير تأهيل وتخصص	دكتوراه	ماجستير أكاديمي	
721	0	101	620	الاقتصاد

705	89	180	436	الزراعة
340	18	61	261	الصيدلة
2385	6	90	2289	الطب البشري
731	51	109	571	طب الأسنان
449	24	68	357	العلوم
127	0	21	106	الفنون الجميلة
506	180	26	300	الهندسة المعمارية
722	224	44	454	الهندسة المدنية
991	44	144	803	الهندسة الكهربائية والميكانيكية
122	0	9	113	الهندسة المعلوماتية
275	128	0	147	السياحة
1619	233	278	1108	الآداب
615	109	163	343	التربية

129	0	12	117	الإعلام
619	139	160	320	الحقوق
355	17	52	286	الشريعة
211	0	36	175	العلوم السياسية
119	119	0	0	المعهد العالي للترجمة
117	18	8	91	المعهد العالي للغات
306	188	2	116	المعهد العالي للتنمية الإدارية
325	232	8	85	المعهد العالي لبحوث الليزر
341	107	0	234	المعهد العالي للتخطيط الاقليمي
253	153	14	86	المعهد العالي للبحوث الزلزالية
13083	2079	1586	9418	المجموع

جدول (**) تشبع بنود مقياس التوتر النفسي على الأبعاد

البند	المعرفي	اجتماعي	انفعالي	أكاديمي	فيزيولوجي	السلوكي
1. تضعف قدرتي على الاستيعاب عندما أتوتر.	.703					
2. تنتشئت أفكارى بسهولة في المواقف العصيبة.	.693					
3. تراودني أفكار سلبية عندما أكون متوتراً.	.664					
4. أفقد تركيزي في المواقف الضاغطة.	.498					
5. أتردد في اتخاذ قراراتتي المصيرية.	.493					
6. أضخم الأمور البسيطة التي لا تستدعي ذلك.	.487					
7. يقل احترامى لنفسى في حال عدم قدرتي على التعامل مع المواقف الحرجة.	.462					
8. تزداد دافعيّتي للدراسة كلما زاد توتري.	.417					
9. أتشاجر مع الآخرين على أمور سخيفة.		.670				
10. يوترني عدم اهتمام الآخرين بي		.594				

				580.		11. أتجنب التعامل مع الآخرين عندما أنوتر .
				498.		12. انسحب من المواقف التي تستدعي التحدث أمام الآخرين.
				460.		13. يصعب علي المبادرة بالحوار عندما أكون متوتراً.
				459.		14. أتعامل مع الآخرين بود رغم توتري.
				333.		15. ارتبك عند طلب المساعدة من زملائي.
			577.			16. أكظم غضبي ولا أعبر عنه في حالة اختلافي مع زملائي.
			556.			17. مزاجي متقلب.
			553.			18. أشعر كأنني تحت ضغط.
			448.			19. اعتبر نفسي شخص متسرع.
			439.			20. قد يتركني حادث بسيط أو نقاش متوتراً لفترة طويلة.
			419.			21. ترهقني طلبات أهلي الكثيرة.
			368.			22. أنفعل لا إرادياً عند النقاش مع

						الآخرين.
			.349			23. ألوم نفسي على إضاعتي للوقت.
			.329			24. يصعب علي التعبير عن مشاعري عندما أتلقي النقد.
		.600				25. يزعجني الإنجاز المتفوق لزملائي.
		.561				26. أشعر بالتوتر والخوف عندما أفكر في يوم مناقشتي.
		.504				27. أشعر بالتوتر عندما أفكر بمستقبلي ما بعد الدراسة.
		.496				28. أخشى الرسوب في امتحاناتي.
		.443				29. أنا راضي عن إنجازي.
		.433				30. تشعرتي توقعات أسرتي المرتفعة بالتوتر.
		.401				31. أشعر بالتوتر نتيجة ضيق الوقت المتوفر لي.
		.389				32. لا أشعر أن لدراستي هدف ومعنى.
		.342				33. تشكل متابعتي للدراسات العليا عبئا كبيرًا علي.

	.575					34. يصيبني الصداع عندما أتوتر.
	.544					35. تنتشج معدتي عندما أتوتر.
	.528					36. يجف لعابي عندما أتوتر.
	.484					37. أشعر بآلام في ظهري وكأنني أحمل أثقالاً دائمة.
	.441					38. نومي غير مستقر
	.361					39. تتأثر شهيتي للطعام عندما أتوتر.
	.361					40. أقضم أظفاري عندما أتوتر.
	.342					41. تخمد همتي بسهولة.
.665						42. أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية.
.502						43. أرح الآخرين بكلامي عندما أغضب.
.501						44. يصل خلاقي مع الآخرين حد الأذى.
.454						45. أنسحب من المواقف المتوترة دون مواجهة.

جدول (***) تشيع بنود مقياس الثقة بالنفس على الأبعاد

البند	الأكاديمي	الاجتماعي	الجسدي	الايجابية	التحدث	السلوكي
1. أنال التقدير من خلال إنجازاتي في مجالي الأكاديمي.	685.					
2. أعتقد أن قدراتي لا تتناسب مع أهدافي الأكاديمية.	598.					
3. أفقر إلى بعض القدرات الهامة لتحقيق النجاح والتفوق في دراستي.	583.					
4. اعترف بأنني كطالب لست بمستوى زملائي الذين أتافس معهم.	566.					
5. يزعجني أن مستواي الفكري أقل من الآخرين.	469.					
6. عندما ادرس مقررًا جديدًا أكون واثقًا من نجاحي به بجدارة.	433.					
7. امتلك يقينًا كبيراً بقدرتي على تجاوز أي اختبار أو عمل أكلف به.	406.					
8. أحب الاختلاط بالناس.		674.				
9. يشكل التعامل مع أشخاص جدد خبرة ممتعة بالنسبة لي.		550.				
10. يسعني وجودي في الحفلات والتجمعات الاجتماعية.		540.				
11. أشعر بالقلق حول قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.		516.				
12. أتجنب التجمعات الاجتماعية.		407.				

				312.		13. أتجنب القيام ببعض الأشياء التي تتطلب وجودي في وسط مجموعة.
			644.			14- يؤرقني أنني لست جميل المظهر.
			641.			15- أنا راض عن مظهري الجسمي.
			606.			16- أبدو أفضل في مظهري مقارنة بالآخرين المحيطين بي.
			508.			17- أنا محظوظ لأن شكلي وسيم.
			427.			18- اهتم برأي الآخرين بمظهري
			409.			19- أتمنى لو استطعت تغيير مظهري الجسمي.
			342.			20- لو كان مظهري الجسمي أفضل لكنت أكثر جاذبية.
		617.				21- أشعر بالتردد حتى في المواقف التي سبق وتجاوزتها بنجاح.
		607.				22- انتقدت نفسي في الفترة السابقة على كثير من التصرفات السلبية.
		567.				23- أتعامل بإيجابية عندما تسوء الأمور.
		506.				24- ثقّتي بنفسك عالية مقارنةً بأشخاص آخرين.
		464.				25- أتعامل مع المواقف المختلفة بما يناسبها.

		.357				26- أشعر بأنني أكثر نقاشاً وإيجابية مقارنة بالآخرين.
	.658					27- أعبر عن نفسي بوضوح أمام الآخرين.
	.575					28- أتحدث بطلاقة أمام الآخرين.
	.496					29- أتحدث مع الأشخاص الجدد بشكل أفضل مقارنةً بغيري.
	.463					30- أبحث عن أنشطة تشبع حاجتي للتفكير والتحدي
.671						31- يريكني التفكير في إقامة علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر.
.604						32- تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة علاقة رومانسية مع الجنس الآخر.
.421						33- يسهل علي جذب شخص من الجنس الآخر.
.358						34- أستطيع الخروج في موعد رومانسي دون أي توتر.
.308						35- أتعامل بثقة أكبر مع الجنس الآخر مقارنة بالمحيطين بي.

جدول (****) تشبع بنود مقياس الشخصية الناضجة على الأبعاد

البند	الفلسفة الموحدة	إحساس بالذات	النظرة الموضوعية	العلاقات الدافئة	إدراك الواقع	تقبل الذات
1. أرى الحياة جميلة وتستحق أن نعيشها بكل جوانبها.	754.					
2. استفيد من خبراتي في مواجهة صعوبات الحياة.	612.					
3. أقرر ما أريد فعله في هذه الحياة.	510.					
4. يصعب علي فهم كثير من القضايا في ظل هذا العالم المتغير (القضايا الدينية والسياسية....	493.					
5. أسعى لأن تكون جميع نشاطاتي وأهدافي ذات قيمة في الحياة	438.					
6. أؤمن أن الإنسان خلق من أجل هدف سام عليه تحقيقه.	432.					
7. اعتقد أن الحياة نعمة عظيمة من الله.	432.					
8. أَرْضَى بالقدر خيرهُ وشرهُ.	419.					
9. وضح الهدف يجعل للحياة معنى.	364.					

					439.	10. لدي فلسفة خاصة في الحياة.
				624.		11. أوسع شبكة علاقاتي باستمرار.
				618.		12. أتوقع النجاح في أي شيء جديد أحاول القيام به.
				542.		13. يسعدني نجاح الآخرين.
				507.		14. أحب التحديات الفكرية.
				489.		15. لدي استعداد لأي تغيير هام في حياتي.
				441.		16. أرحب بالأفكار الجديدة.
				395.		17. أسعى جاهداً لتحقيق طموحاتي.
				394.		18. تستثيرني الأفكار والمواقف الجديدة.
				371.		19. طموحاتي لا تقف عند حدود معينة.
				371.		20. أتحدى العقبات التي تواجهني في تحقيق أهدافي.
				341.		21. احترم آراء الآخرين.
			666.			22. امتلك الشجاعة للاعتراف

						بأخطائي.
			.616			23. أعرف مكانن ضعفي وقوتي.
			.503			24. أميل إلى المرح والبهجة.
			.357			25. أقدر ذاتي لتفردني عن الآخرين.
			.350			26. أفهم ذاتي وأقبلها.
		.622				27. أراعي مشاعر الآخرين.
		.561				28. أساعد من حولي في حل مشكلاتهم.
		.512				29. اعتقد أن لي مكانة هامة بين أصدقائي.
		.484				30. يسهل علي إقامة صداقات جديدة
		.469				31. أستطيع الاندماج مع الآخرين بسهولة.
		.461				32. أشعر بالراحة والاطمئنان وسط أسرتي.
		.428				33. اهتم لمشاركة الآخرين أفراحهم وأحزانهم.
		.427				34. أشعر بالرضا عن علاقاتي مع

						الآخرين.
		.397				35. أُنقبِل ملاحظات الآخرين إن كانت لصالحِي.
	.640					36. أوجه قدراتي لتحقيق أهدافِي.
	.555					37. أحددُ لنفسي أهدافاً واقعية.
	.525					38. اختار الأنشطة التي تتناسب مع قدراتي.
	.426					39. يصعب عليّ إدراك ما يواجهني من مشكلات.
	.350					40. أحلُّ مشكلاتي بنفسِي.
	.734					41. قلما أحمل نفسي أكثر من طاقتها.
.59 9						42. أُنقبِل انتقادات الآخرين بروح الدعابة
.54 5						43. أتمنى لو أُنني شخصٌ آخر.
.54 1						44. أخطط لمستقبلي وفقاً لقدراتي.
.47						45. أستطيع السيطرة على انفعالاتي.

9						
42.						46. أتجاوز حالات الفشل التي أمرُ بها بسهولة.
4						
38.						47. لديّ القدرة على تحمل الصدمات الانفعالية.
8						

مقاييس الرسالة النهائية:

عزيزي الطالب/ عزيزتي الطالبة:

تحية طيبة:

بين يديك مجموعة من الفقرات التي قد تنطبق أو لا تنطبق عليك، الرجاء قراءتها بصورةٍ جديّةٍ وإجابة عنها من خلال وضع إشارة أمام البديل الذي ينطبق عليك لكلّ فقرة، علماً أنّه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، مع التأكيد على أنّ المعلومات بغرض البحث العلمي فقط.

مع جزيل الشكر.....

الاسم:..... العمر:..... الاختصاص:..... الجنس:.....

الدرجة العلمية: ماجستير سنة أولى (مقررات) ☐ ماجستير سنة ثانية (رسالة) ☐

دكتوراه سنة أولى ☐ دكتوراه سنة ثانية وما بعد ☐

الحالة الاجتماعية: عازب ☐ متزوج ☐

مقياس التوتر النفسي

الرقم	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
1	يصيبني الصداع عندما أتوتر.					
2	أكظم غضبي ولا أعبر عنه في حالة اختلافي مع زملائي.					
3	تخمد همتي بسهولة.					
4	يصعب علي التعبير عن مشاعري عندما أتلقي النقد.					
5	تضعف قدرتي على الاستيعاب عندما أتوتر.					
6	أنتشاجر مع الآخرين على أمور سخيفة.					
7	انفعل لا إرادياً عند النقاش مع الآخرين.					
8	أقضم أظافري عندما أتوتر.					
9	يوترني عدم اهتمام الآخرين بي					
10	يزعجني الإنجاز المتفوق لزملائي.					
11	تتشنج معدتي عندما أتوتر.					
12	مزاجي متقلب.					
13	يصل خلفي مع الآخرين حد الأذى.					
14	تتشنت أفكارني بسهولة في المواقف العصيبة.					
15	أجنب التعامل مع الآخرين عندما أتوتر.					
الرقم	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
16	أشعر بالتوتر والخوف عندما أفكر في يوم مناقشتي					
17	انسحب من المواقف المتوترة دون مواجهة.					

					تراودني أفكار سلبية عندما أكون متوترًا.	18
					ترهقني طلبات أهلي الكثيرة.	19
					أشعر بالتوتر عندما أفكر بمستقبلي ما بعد الدراسة.	20
					يجف لعابي عندما أتوتر.	21
					أشعر كأنني تحت ضغط.	22
					ألوم نفسي على إضاعتي للوقت.	23
					أفقد تركيزي في المواقف الضاغطة.	24
					يصعب علي المبادرة بالحوار عندما أكون متوترًا.	25
					أخشى الرسوب في امتحاناتي.	26
					اعتبر نفسي شخص متسرع.	27
					أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية.	28
					أجرح الآخرين بكلامي عندما أغضب.	29
					أتردد في اتخاذ قراراتي المصيرية.	30
					أتعامل مع الآخرين بود رغم توترتي.	31
					أنا راضٍ عن إنجازي.	32
					أشعر بالآلام في ظهري وكأنني أحمل أثقالاً دائمة.	33
					يقلُّ احترامي لنفسي في حال عدم قدرتي على التعامل مع المواقف الحرجة.	34
					أضخم الأمور البسيطة التي لا تستدعي ذلك.	35
					ارتبك عند طلب المساعدة من زملائي.	36
					تشعُرني توقعات أسرتي المرتفعة بالتوتر.	37

					نومي غير مستقر	38
					أشعر بالتوتر نتيجة ضيق الوقت المتوفر لي.	39
					انسحب من المواقف التي تستدعي التحدث أمام الآخرين.	40
					لا أشعر أن لدراستي هدف ومعنى.	41
					تتأثر شهيتي للطعام عندما أتوتر	42
					قد يتركني حادث بسيط أو نقاش متوتراً لفترة طويلة.	43
					تشكل متابعتي للدراسات العليا عبئاً كبيراً علي.	44
					تزداد دافعتي للدراسة كلما زاد توتري.	45

• برأيك هل هناك مصادر أخرى للتوتر النفسي مررت بها تود ذكرها:

.....

.....

.....

.....

.....

مقياس الثقة بالنفس

الرقم	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	مطلقًا
1	يؤرقني أنني لست جميل المظهر .					
2	أشعر بالتردد حتى في المواقف التي سبق وتجاوزتها بنجاح.					
3	أحب الاختلاط مع الآخرين.					
4	أنال التقدير من خلال إنجازاتي في مجالي الأكاديمي.					

5	يربكني التفكير في إقامة علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر.				
6	أعبر عن نفسي بوضوح أمام الآخرين.				
7	أنا راض عن مظهري الجسدي.				
8	انتقدت نفسي في الفترة السابقة على كثير من التصرفات السلبية.				
9	أعتقد أن قدراتي لا تتناسب مع أهدافي الأكاديمية.				
10	تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة علاقة رومانسية مع الجنس الآخر.				
11	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين.				
12	أبدو أفضل في مظهري مقارنة بالآخرين المحيطين بي.				
13	أتعامل بإيجابية عندما تسوء الأمور.				
14	أفكر إلى بعض القدرات الهامة لتحقيق النجاح والتفوق في دراستي.				
15	أتحدث مع الأشخاص الجدد بشكل أفضل مقارنةً بغيري.				
16	يشكل التعامل مع أشخاص جدد خبرة ممتعة بالنسبة لي.				
17	أنا محظوظ لأن شكلي وسيم.				
18	ثقتي بنفسي عالية مقارنةً بأشخاص آخرين.				
19	اعترف بأنني كطالب لست بمستوى زملائي الذين أتنافس معهم.				
20	يسهل علي جذب شخص من الجنس الآخر				
الرقم	العبارات	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا
21	يسعدني وجودي في الحفلات والتجمعات الاجتماعية.				
22	اهتم برأي الآخرين بمظهري.				
					مطلقًا

23	أتعامل مع المواقف المختلفة بما يناسبها.				
24	أستطيع الخروج في موعد رومانسي دون أي توتر.				
25	أشعر بالقلق حول قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.				
26	أتمنى لو استطعت تغيير مظهري الجسدي.				
27	أشعر بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بالآخرين.				
28	يزعجني أن مستوى الفكري أقل من الآخرين.				
29	أتعامل بثقة أكبر مع الجنس الآخر مقارنة بالمحيطين بي.				
30	أتجنب التجمعات الاجتماعية.				
31	لو كان مظهري الجسدي أفضل لكنت أكثر جاذبية.				
32	عندما أدرس مقرراً جديداً أكون واثقاً من نجاحي به بجدارة.				
33	أتجنب القيام ببعض الأشياء التي تتطلب وجودي في وسط مجموعة.				
34	امتلئ يقيناً كبيراً بقدرتي على تجاوز أي اختبار أو عمل أكلف به.				
35	أبحث عن أنشطة أكاديمية تشبع حاجتي للتفكير العقلي والتحدي.				

مقياس الشخصية الناضجة

الرقم	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادرًا	مطلقاً
1	أوسع شبكة علاقاتي باستمرار.					
2	أراعي مشاعر الآخرين.					

					أوجه قدراتي لتحقيق أهدافي.	3
					امتك الشجاعة للاعتراف بأخطائي.	4
					أرى الحياة جميلة وتستحق أن نعيشها بكل جوانبها.	5
					أتوقع النجاح في أي شيء جديد أحاول القيام به.	6
					أساعد من حولي في حل مشكلاتهم.	7
					أقبل ملاحظات الآخرين إن كانت لصالحني.	8
					أحدد لنفسني أهدافاً واقعية.	9
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارات	الرقم
					أعرف مكان ضعف وقوتي.	10
					استفيد من خبراتي في مواجهة صعوبات الحياة.	11
					يسعدني نجاح الآخرين.	12
					اعتقد أن لي مكانة هامة بين أصدقائي.	13
					أستطيع السيطرة على انفعالاتي.	14
					أختار الأنشطة التي تتناسب مع قدراتي.	15
					أقرر ما أريد فعله في هذه الحياة.	16
					أحب التحديات الفكرية.	17
					يسهل علي إقامة صداقات جديدة	18
					أتمنى لو أنني شخص آخر.	19
					يصعب علي إدراك ما يواجهني من مشكلات.	20
					أميل إلى المرح والبهجة.	21

					22	يصعب علي فهم كثير من القضايا في ظل هذا العالم المتغير) كالقضايا الدينية والسياسية
					23	لدي استعداد لأيّ تغيير هام في حياتي.
					24	أتجاوز حالات الفشل التي أمرُ بها بسهولة.
					25	قلماً احملُ نفسي أكثر من طاقتها.
					26	أقدر ذاتي لتفردني عن الآخرين.
					27	لدي فلسفة خاصة في الحياة.
					28	أرحب بالأفكار الجديدة.
					29	أستطيع الاندماج مع الآخرين بسهولة.
					30	لدي القدرة على تحمل الصدمات الانفعالية.
					31	أحلُ مشكلاتي بنفسي.
					32	أفهم ذاتي وأتقبلها.
					33	أسعى لأن تكون معظم نشاطاتي وأهدافي ذات قيمة في الحياة.
					34	أسعى جاهداً لتحقيق طموحاتي.
					35	أشعر بالراحة والاطمئنان وسط أسرتي.
					36	اتحدى العقبات التي تواجهني في تحقيق أهدافي.
					37	أخطط لمستقبلي وفقاً لقدراتي.
					38	أتقبل ملاحظات الآخرين برحابة صدر.
					39	تستثيرني الأفكار والمواقف الجديدة.
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	العبارات	الرقم
					40	اهتم لمشاركة الآخرين أفراحهم وأحزانهم.

					احترم آراء الآخرين.	41
					أؤمن أن الإنسان خلق لهدفٍ عليه تحقيقه.	42
					طموحاتي لا تقف عند حدود معينة .	43
					أشعر بالرضا عن علاقتي مع الآخرين.	44
					اعتقد أن الحياة نعمة عظيمة من الله.	45
					أرضى بالقدر خيريه وشكره.	46
					وضوح الهدف يجعل للحياة معنى.	47

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوتر النفسي:

1- البعد المعرفي:

البعد المعرفي		
.662**	Pearson Correlation	تضعف قدرتي على الاستيعاب عندما أتوتر .
.660**	Pearson Correlation	تتشبث أفكارى بسهولة في المواقف العصيبة.
.654**	Pearson Correlation	تراودني أفكار سلبية عندما أكون متوتراً.
.507**	Pearson Correlation	أفقد تركيزي في المواقف الضاغطة.
.501**	Pearson Correlation	أتردد في اتخاذ قراراتي المصيرية.
.562**	Pearson Correlation	أضخم الأمور البسيطة التي لا تستدعي ذلك.
.571**	Pearson Correlation	يقلُّ احترامي لنفسى في حال عدم قدرتي على التعامل مع المواقف الحرجة.
.472**	Pearson Correlation	تزداد دافعتي للدراسة كلما زاد توترى.

2- البعد الاجتماعي:

البعد الاجتماعي		
.554**	Pearson Correlation	أتشاجر مع الآخرين على أمور سخيفة.
.630**	Pearson Correlation	يوترني عدم اهتمام الآخرين بي
.649**	Pearson Correlation	أجنب التعامل مع الآخرين عندما أتوتر .

انسحب من المواقف التي تستدعي التحدث أمام الآخرين.	Pearson Correlation	.565**
يصعب علي المبادرة بالحوار عندما أكون متوتراً.	Pearson Correlation	.570**
أتعامل مع الآخرين بود رغم توترتي.	Pearson Correlation	.563**
ارتبك عند طلب المساعدة من زملائي.	Pearson Correlation	.426**

3- البعد الانفعالي:

		البعد الانفعالي
أكظم غضبي ولا أعبر عنه في حالة اختلافي مع زملائي.	Pearson Correlation	.644**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
مزاجي متقلب.	Pearson Correlation	.544**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أشعر كأني تحت ضغط.	Pearson Correlation	.477**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
اعتبر نفسي شخص متسرع.	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
قد يتركني حادث بسيط أو نقاش متوتراً لفترة طويلة.	Pearson Correlation	.480**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
ترهقني طلبات أهلي الكثيرة.	Pearson Correlation	.492**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
انفعل لا إرادياً عند النقاش مع الآخرين.	Pearson Correlation	.426**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
ألوم نفسي على إضاعتي للوقت.	Pearson Correlation	.003
	Sig. (2-tailed)	.979
	N	68
يصعب علي التعبير عن مشاعري عندما ألتقي النقد.	Pearson Correlation	.389**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	68

4- البعد الأكاديمي:

البعد الأكاديمي		
يزعجني الإنجاز المتفوق لزملائي.	Pearson Correlation	.184
	Sig. (2-tailed)	.134
	N	68
أشعر بالتوتر والخوف عندما أفكر في يوم مناقشتي.	Pearson Correlation	.269 [*]
	Sig. (2-tailed)	.027
	N	68
أشعر بالتوتر عندما أفكر بمستقبلي ما بعد الدراسة.	Pearson Correlation	.126
	Sig. (2-tailed)	.306
	N	68
أخشى الرسوب في امتحاناتي.	Pearson Correlation	.189
	Sig. (2-tailed)	.122
	N	68
أنا راضٍ عن إنجازي.	Pearson Correlation	.609 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
تشعرنى توقعات أسرتي المرتفعة بالتوتر.	Pearson Correlation	.371 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	68
أشعر بالتوتر نتيجة ضيق الوقت المتوفر لي.	Pearson Correlation	.298 [*]
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	68
لا أشعر أن لدراستي هدف ومعنى.	Pearson Correlation	.283 [*]
	Sig. (2-tailed)	.019
	N	68
تشكل متابعتي للدراسات العليا عبئاً كبيراً علي.	Pearson Correlation	.306 [*]
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	68

5- البعد الفيزيولوجي:

		البعد الفيزيولوجي
يصيبني الصداع عندما أتوتر .	Pearson Correlation	.416**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
تتشنج معدتي عندما أتوتر .	Pearson Correlation	.488**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
يجف لعابي عندما أتوتر .	Pearson Correlation	.631**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أشعر بالآلام في ظهري وكأنني أحمل أثقالاً دائمة.	Pearson Correlation	.120
	Sig. (2-tailed)	.330
	N	68
نومي غير مستقر	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
تتأثر شهيتي للطعام عندما أتوتر .	Pearson Correlation	.337**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	68
أفضم أظافري عندما أتوتر .	Pearson Correlation	.534**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
تخدم همتي بسهولة.	Pearson Correlation	.281*
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	68

6- البعد السلوكي:

		البعد السلوكي
أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية.	Pearson Correlation	.377**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	68
أجرح الآخرين بكلامي عندما أغضب.	Pearson Correlation	.507**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68

يصل خلافي مع الآخرين حد الأذى.	Pearson Correlation	.468**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أنسحب من المواقف المتوترة دون مواجهة.	Pearson Correlation	.293*
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	68

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الثقة بالنفس:

الأداء الأكاديمي:

	الأداء الأكاديمي	
أنال التقدير من خلال إنجازاتي في مجالي الأكاديمي.	Pearson Correlation	.647**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أعتقد أن قدراتي لا تتناسب مع أهدافي الأكاديمية.	Pearson Correlation	.566**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أفقر إلى بعض القدرات الهامة لتحقيق النجاح والتفوق في دراستي.	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
اعترف بأنني كطالب لست بمستوى زملائي الذين أتنافس معهم.	Pearson Correlation	.541**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
شكوكي حول قدراتي الأكاديمية أقل عن شكوك بقية زملائي.	Pearson Correlation	.552**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
يزعجني أن مستواي الفكري أقل من الآخرين.	Pearson Correlation	.563**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
عندما ادرس مقررًا جديدًا أكون واثقًا من نجاحي به بجدارة.	Pearson Correlation	.538**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
امتلئ يقينًا كبيرًا بقدرتي على تجاوز أي اختبار أو عمل أكلف به.	Pearson Correlation	.587**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68

التفاعل الاجتماعي:

التفاعل الاجتماعي	
أحب الاختلاط بالناس.	Pearson Correlation .616**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
لا أملك الكفاءة الكافية للتعامل مع الآخرين.	Pearson Correlation .567**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
يشكل التعامل مع أشخاص جدد خبرة ممتعة بالنسبة لي.	Pearson Correlation .542**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
يسعدني وجودي في الحفلات والتجمعات الاجتماعية.	Pearson Correlation .519**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
أشعر بالقلق حول قدرتي على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين.	Pearson Correlation .664**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
أتجنب التجمعات الاجتماعية.	Pearson Correlation .538**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
أتجنب القيام ببعض الأشياء التي تتطلب وجودي في وسط مجموعة.	Pearson Correlation .464**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68

المظهر الجسدي:

المظهر الجسدي	
يؤرقني أنني لست جميل المظهر.	Pearson Correlation .278*
	Sig. (2-tailed) .022
	N 68
أنا راض عن مظهري الجسدي.	Pearson Correlation .341**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
أبدو أفضل في مظهري مقارنة بالآخرين المحيطين بي.	Pearson Correlation .379**

	Sig. (2-tailed)	.001
	N	68
أنا محظوظ لأن شكلي وسيم.	Pearson Correlation	.524**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
اهتم برأي الآخرين بمظهري	Pearson Correlation	.360**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	68
اتمنى لو استطعت تغيير مظهري الجسمي.	Pearson Correlation	.457**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
لو كان مظهري الجسمي أفضل لكنت أكثر جاذبية.	Pearson Correlation	.476**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
المظهر الجسمي	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	68

الإيجابية والتعاون:

		الإيجابية والتعاون
أشعر بالتردد حتى في المواقف التي سبق وتجاوزتها بنجاح.	Pearson Correlation	.567**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
انتقدت نفسي في الفترة السابقة على كثير من التصرفات السلبية.	Pearson Correlation	.573**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أتعامل بإيجابية عندما تسوء الامور .	Pearson Correlation	.513**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
ثقتي بنفسي عالية مقارنةً بأشخاص آخرين.	Pearson Correlation	.621**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أتعامل مع المواقف المختلفة بما يناسبها.	Pearson Correlation	.413**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	68
أشعر بأنني أكثر تفاؤلاً وإيجابية مقارنة بالآخرين.	Pearson Correlation	.712**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68

التحدث أمام الآخرين:

		التحدث أمام الآخرين
أعبر عن نفسي بوضوح أمام الآخرين.	Pearson Correlation	.302*
	Sig. (2-tailed)	.012
	N	68
أتحدث بطلاقة أمام الآخرين.	Pearson Correlation	.410**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	68
أتحدث مع الأشخاص الجدد بشكل أفضل مقارنةً بغيري.	Pearson Correlation	.439**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
قلماً ارتبك حين اتحدث أمام الآخرين.	Pearson Correlation	.524**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أبحث عن أنشطة تشبع حاجتي للتفكير والتحدي	Pearson Correlation	.375**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	68
التحدث أمام الآخرين	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	68

العلاقات الرومانسية:

		العلاقات الرومانسية
يربكني التفكير في إقامة علاقة رومانسية مع شخص من الجنس الآخر.	Pearson Correlation	.467**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
تصادفني مشاكل أكثر من غيري في إقامة علاقة رومانسية	Pearson Correlation	.647**

مع الجنس الآخر .	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أشعر بالخوف عندما أفكر في المواعيد الرومانسية.	Pearson Correlation	.374**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	68
يسهل علي جذب شخص من الجنس الآخر .	Pearson Correlation	.327**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	68
أستطيع الخروج في موعد روماني دون أي توتر .	Pearson Correlation	.428**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أتعامل بثقة أكبر مع الجنس الآخر مقارنة بالمحيطين بي.	Pearson Correlation	.426**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
العلاقات الرومانسية	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الشخصية الناضجة:

1-الفلسفة الموحدة:

الفلسفة الموحدة للحياة	
أرى الحياة جميلة وتستحق أن نعيشها بكل جوانبها.	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
استفيد من خبراتي في مواجهة صعوبات الحياة.	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
أقرُّ ما أريد فعله في هذه الحياة.	Pearson Correlation
	Sig. (2-tailed)
	N
يصعب علي فهم كثير من القضايا في ظل هذا العالم المتغير) كالقضايا	Pearson

الدينية والسياسية....	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أسعى لأن تكون جميع نشاطاتي وأهدافي ذات قيمة في الحياة	Pearson Correlation	.552**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أؤمن أن الإنسان خلق من أجل هدف سامٍ عليه تحقيقه.	Pearson Correlation	.514**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
اعتقد أن الحياة نعمة عظيمة أنعمها الله علينا.	Pearson Correlation	.546**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أرضى بالقدر خيرته وشره.	Pearson Correlation	.585**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
وضوح الهدف يجعل للحياة معنى.	Pearson Correlation	.382**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	68

س - امتداد الإحساس بالذات:

امتداد الإحساس بالذات		
أوسع شبكة علاقاتي باستمرار.	Pearson Correlation	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أتوقع النجاح في أي شيء جديد أحاول القيام به.	Pearson Correlation	.618**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
يسعدني نجاح الآخرين.	Pearson	.490**

	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أحب التحديات الفكرية.	Pearson Correlation	.535**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
لدي استعداد لأيّ تغييرٍ هام في حياتي.	Pearson Correlation	.541**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أرحب بالأفكار الجديدة.	Pearson Correlation	.463**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أسعى جاهداً لتحقيق طموحاتي.	Pearson Correlation	.520**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
تستثيرني الأفكار والمواقف الجديدة.	Pearson Correlation	.471**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
طموحاتي لا تقف عند حدود معينة.	Pearson Correlation	.487**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أتحدى العقبات التي تواجهني في تحقيق أهدافي.	Pearson Correlation	.416**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
احترم آراء الآخرين.	Pearson Correlation	.451**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68

3- النظرة الموضوعية للذات:

النظرة الموضوعية للذات	
امتلك الشجاعة للاعتراف بأخطائي.	Pearson Correlation .592**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
أعرف مكان من ضعفي وقوتي.	Pearson Correlation .638**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
أقدر ذاتي لتفدي عن الآخرين.	Pearson Correlation .429**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
أفهم ذاتي وأقبلها.	Pearson Correlation .538**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68

4- العلاقات الدافئة مع الآخرين:

العلاقات الدافئة مع الآخرين	
أراعي مشاعر الآخرين.	Pearson Correlation .539**
	Sig. (2-tailed) .000
	N 68
أساعد من حولي في حل مشكلاتهم.	Pearson Correlation .406**
	Sig. (2-tailed) .001
	N 68

اعتقد أن لي مكانة هامة بين أصدقائي.	Pearson Correlation	.571**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
يسهل علي إقامة صداقات جديدة	Pearson Correlation	.522**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أستطيع الاندماج مع الآخرين بسهولة.	Pearson Correlation	.579**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أشعر بالراحة والاطمئنان وسط أسرتي.	Pearson Correlation	.643**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
اهتم لمشاركة الآخرين أفراحهم وأحزانهم.	Pearson Correlation	.560**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أشعر بالرضا عن علاقتي مع الآخرين.	Pearson Correlation	.530**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أقبل ملاحظات الآخرين إن كانت لصالحني.	Pearson Correlation	.365**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	68

		إدراك الواقع
أوجه قدراتي جيداً لتحقيق أهدافي.	Pearson Correlation	.665**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أحددُ لنفسي أهدافاً واقعية.	Pearson Correlation	.603**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
اختار الأنشطة التي تتناسب مع قدراتي.	Pearson Correlation	.553**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
يصعب عليّ إدراك ما يواجهني من مشكلات.	Pearson Correlation	.544**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أحلُّ مشكلاتي بنفسِي.	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
قلما احمل نفسي أكثر من طاقتها	Pearson Correlation	.504**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68

6- تقبل الذات:

		تقبل الذات
اتقبل انتقادات الآخرين بروح الدعابة	Pearson Correlation	.564**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أخطط لمستقبلي وفقاً لما لدي من قدرات.	Pearson Correlation	.459**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	68
أستطيع السيطرة على انفعالاتي.	Pearson Correlation	.437**
	Sig. (2-tailed)	.000

	N	68
أتمنى لو أنني شخص آخر.	Pearson Correlation	.344**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	68
أتجاوز حالات القشل التي أمرُّ بها بسهولة.	Pearson Correlation	.324**
	Sig. (2-tailed)	.007
	N	68
لدي القدرة على تحمل الصدمات الانفعالية.	Pearson Correlation	.265*
	Sig. (2-tailed)	.029
	N	68

اختبار شيفية للمقارنات البعدية للفروق على مقياس التوتر النفسي

Multiple Comparisons							
Scheffe							
Dependent Variable	المؤهل (أ) العلمي	المؤهل (ب) العلمي	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
المعرفي الجانب	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-.748-	.841	.851	-3.11-	1.62
		تأهيل ماجستير وتخصص	3.368*	1.058	.019	.39	6.34
		دكتوراه	5.320*	1.168	.000	2.03	8.61
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	.748	.841	.851	-1.62-	3.11
		تأهيل ماجستير وتخصص	4.116*	1.079	.003	1.08	7.15
		دكتوراه	6.068*	1.187	.000	2.73	9.41
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	-3.368-*	1.058	.019	-6.34-	-.39-
		سنة ماجستير ثانية	-4.116-*	1.079	.003	-7.15-	-1.08-
		دكتوراه	1.952	1.350	.554	-1.85-	5.75
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	-5.320-*	1.168	.000	-8.61-	-2.03-
		سنة ماجستير ثانية	-6.068-*	1.187	.000	-9.41-	-2.73-
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.952-	1.350	.554	-5.75-	1.85
الاجتماعي الجانب	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-4.311-*	.781	.000	-6.51-	-2.11-
		تأهيل ماجستير	-10.696-	.982	.000	-13.46-	-7.93-

		وتخصص	*				
		دكتوراه	-12.095*	1.085	.000	-15.15-	-9.04-
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	4.311*	.781	.000	2.11	6.51
		تأهيل ماجستير وتخصص	-6.385*	1.002	.000	-9.20-	-3.57-
		دكتوراه	-7.784*	1.103	.000	-10.89-	-4.68-
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	10.696*	.982	.000	7.93	13.46
		سنة ماجستير ثانية	6.385*	1.002	.000	3.57	9.20
		دكتوراه	-1.399-	1.254	.742	-4.93-	2.13
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	12.095*	1.085	.000	9.04	15.15
		سنة ماجستير ثانية	7.784*	1.103	.000	4.68	10.89
		تأهيل ماجستير وتخصص	1.399	1.254	.742	-2.13-	4.93
	الاتفاعلي الجانب	سنة ماجستير أولى	-9.200*	1.179	.000	-12.52-	-5.88-
		تأهيل ماجستير وتخصص	-29.236*	1.483	.000	-33.41-	-25.06-
		دكتوراه	-28.263*	1.638	.000	-32.87-	-23.65-
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	9.200*	1.179	.000	5.88	12.52
		تأهيل ماجستير وتخصص	-20.036*	1.513	.000	-24.29-	-15.78-
		دكتوراه	-19.063*	1.665	.000	-23.75-	-14.38-
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	29.236*	1.483	.000	25.06	33.41
		سنة ماجستير ثانية	20.036*	1.513	.000	15.78	24.29
		دكتوراه	.973	1.893	.967	-4.35-	6.30
	دكتوراه	سنة ماجستير	28.263*	1.638	.000	23.65	32.87

		أولى					
		سنة ماجستير ثانية	19.063 [*]	1.665	.000	14.38	23.75
		تأهيل ماجستير وتخصص	-9.973-	1.893	.967	-6.30-	4.35
الأكاديمي الجانب	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-9.512 [*]	1.119	.000	-12.66-	-6.36-
		تأهيل ماجستير وتخصص	-27.020 [*]	1.407	.000	-30.98-	-23.06-
		دكتوراه	-28.986 [*]	1.554	.000	-33.36-	-24.61-
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	9.512 [*]	1.119	.000	6.36	12.66
		تأهيل ماجستير وتخصص	-17.509 [*]	1.435	.000	-21.55-	-13.47-
		دكتوراه	-19.474 [*]	1.580	.000	-23.92-	-15.03-
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	27.020 [*]	1.407	.000	23.06	30.98
		سنة ماجستير ثانية	17.509 [*]	1.435	.000	13.47	21.55
		دكتوراه	-1.966-	1.796	.754	-7.02-	3.09
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	28.986 [*]	1.554	.000	24.61	33.36
		سنة ماجستير ثانية	19.474 [*]	1.580	.000	15.03	23.92
		تأهيل ماجستير وتخصص	1.966	1.796	.754	-3.09-	7.02
الفيزيولوجي الجانب	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-7.707 [*]	.963	.000	-10.42-	-5.00-
		تأهيل ماجستير وتخصص	-20.635 [*]	1.211	.000	-24.04-	-17.23-
		دكتوراه	-22.011 [*]	1.338	.000	-25.78-	-18.25-
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	7.707 [*]	.963	.000	5.00	10.42
		تأهيل ماجستير	-12.927-	1.235	.000	-16.40-	-9.45-

		وتخصص	*				
		دكتوراه	-14.304*	1.360	.000	-18.13-	-10.48-
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	20.635*	1.211	.000	17.23	24.04
		سنة ماجستير ثانية	12.927*	1.235	.000	9.45	16.40
		دكتوراه	-1.376-	1.545	.851	-5.73-	2.97
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	22.011*	1.338	.000	18.25	25.78
		سنة ماجستير ثانية	14.304*	1.360	.000	10.48	18.13
		تأهيل ماجستير وتخصص	1.376	1.545	.851	-2.97-	5.73
	السلوكي الجانب	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-1.133*	.387	.038	-2.22-
تأهيل ماجستير وتخصص			-2.277*	.487	.000	-3.65-	-.91-
دكتوراه			-2.985*	.538	.000	-4.50-	-1.47-
سنة ماجستير ثانية		سنة ماجستير أولى	1.133*	.387	.038	.04	2.22
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.144-	.497	.154	-2.54-	.25
		دكتوراه	-1.852*	.547	.010	-3.39-	-.31-
تأهيل ماجستير وتخصص		سنة ماجستير أولى	2.277*	.487	.000	.91	3.65
		سنة ماجستير ثانية	1.144	.497	.154	-.25-	2.54
		دكتوراه	-.708-	.622	.730	-2.46-	1.04
دكتوراه		سنة ماجستير أولى	2.985*	.538	.000	1.47	4.50
		سنة ماجستير ثانية	1.852*	.547	.010	.31	3.39
		تأهيل ماجستير وتخصص	.708	.622	.730	-1.04-	2.46
النفسي التوتر	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-32.611*	3.880	.000	-43.53-	-21.69-

		تأهيل ماجستير وتخصص	-87.210- *	4.881	.000	- 100.95-	-73.47-
		دكتوراه	-89.020- *	5.392	.000	- 104.19-	-73.85-
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	32.611*	3.880	.000	21.69	43.53
		تأهيل ماجستير وتخصص	-54.600- *	4.979	.000	-68.61-	-40.59-
		دكتوراه	-56.409- *	5.480	.000	-71.83-	-40.99-
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	87.210*	4.881	.000	73.47	100.95
		سنة ماجستير ثانية	54.600*	4.979	.000	40.59	68.61
		دكتوراه	-1.810-	6.229	.994	-19.34-	15.72
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	89.020*	5.392	.000	73.85	104.19
		سنة ماجستير ثانية	56.409*	5.480	.000	40.99	71.83
		تأهيل ماجستير وتخصص	1.810	6.229	.994	-15.72-	19.34

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

اختبار شيفية للمقارنات البعدية للفروق على مقياس الثقة بالنفس

Multiple Comparisons							
Scheffe							
Dependent Variable	المؤهل (أ) العلمي	المؤهل (ب) العلمي	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
الأكاديمي	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-1.449-	.553	.079	-3.00-	.11
		تأهيل ماجستير وتخصص	4.150 [*]	.695	.000	2.19	6.11
		دكتوراه	2.148	.768	.052	-.01-	4.31
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	1.449	.553	.079	-.11-	3.00
		تأهيل ماجستير وتخصص	5.600 [*]	.709	.000	3.60	7.60
		دكتوراه	3.597 [*]	.781	.000	1.40	5.79
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	-4.150- [*]	.695	.000	-6.11-	-2.19-
		سنة ماجستير ثانية	-5.600- [*]	.709	.000	-7.60-	-3.60-
		دكتوراه	-2.003-	.887	.168	-4.50-	.49
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	-2.148-	.768	.052	-4.31-	.01
		سنة ماجستير ثانية	-3.597- [*]	.781	.000	-5.79-	-1.40-
		تأهيل ماجستير وتخصص	2.003	.887	.168	-.49-	4.50
الاجتماعي	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	.036	.336	1.000	-.91-	.98
		تأهيل ماجستير وتخصص	-.835-	.422	.274	-2.02-	.35
		دكتوراه	-1.836- [*]	.466	.002	-3.15-	-.52-

	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	-.036-	.336	1.000	-.98-	.91
		تأهيل ماجستير وتخصص	-.871-	.431	.255	-2.08-	.34
		دكتوراه	-1.872-*	.474	.002	-3.21-	-.54-
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	.835	.422	.274	-.35-	2.02
		سنة ماجستير ثانية	.871	.431	.255	-.34-	2.08
		دكتوراه	-1.001-	.539	.329	-2.52-	.51
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	1.836*	.466	.002	.52	3.15
		سنة ماجستير ثانية	1.872*	.474	.002	.54	3.21
		تأهيل ماجستير وتخصص	1.001	.539	.329	-.51-	2.52
الجسدي	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	1.361*	.458	.034	.07	2.65
		تأهيل ماجستير وتخصص	.076	.576	.999	-1.55-	1.70
		دكتوراه	-.181-	.637	.994	-1.97-	1.61
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	-1.361-*	.458	.034	-2.65-	-.07-
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.285-	.588	.192	-2.94-	.37
		دكتوراه	-1.543-*	.647	.131	-3.36-	.28
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	-.076-	.576	.999	-1.70-	1.55
		سنة ماجستير ثانية	1.285	.588	.192	-.37-	2.94
		دكتوراه	-.257-	.736	.989	-2.33-	1.81
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	.181	.637	.994	-1.61-	1.97
		سنة ماجستير ثانية	*1.543	.647	.131	-.28-	3.36
		تأهيل ماجستير وتخصص	.257	.736	.989	-1.81-	2.33

الإيجابية	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-.644-	.546	.708	-2.18-	.89
		تأهيل ماجستير وتخصص	-2.824*	.687	.001	-4.76-	-.89-
		دكتوراه	*-1.735-	.759	.159	-3.87-	.40
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	.644	.546	.708	-.89-	2.18
		تأهيل ماجستير وتخصص	-2.180*	.701	.023	-4.15-	-.21-
		دكتوراه	-1.091-	.772	.574	-3.26-	1.08
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	2.824*	.687	.001	.89	4.76
		سنة ماجستير ثانية	2.180*	.701	.023	.21	4.15
		دكتوراه	1.089	.877	.673	-1.38-	3.56
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	*1.735	.759	.159	-.40-	3.87
		سنة ماجستير ثانية	1.091	.772	.574	-1.08-	3.26
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.089-	.877	.673	-3.56-	1.38
التحدث	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	.063	.380	.999	-1.01-	1.13
		تأهيل ماجستير وتخصص	*1.373	.478	.894	-.97-	1.72
		دكتوراه	*1.353	.528	.931	-1.13-	1.84
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	-.063-	.380	.999	-1.13-	1.01
		تأهيل ماجستير وتخصص	.311	.488	.939	-1.06-	1.68
		دكتوراه	.290	.537	.962	-1.22-	1.80
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	*-1.373-	.478	.894	-1.72-	.97
		سنة ماجستير ثانية	-.311-	.488	.939	-1.68-	1.06
		دكتوراه	-.021-	.610	1.000	-1.74-	1.70
	دكتوراه	سنة ماجستير	*1.353-	.528	.931	-1.84-	1.13

		أولى					
		سنة ماجستير ثانية	-0.290	.537	.962	-1.80	1.22
		تأهيل ماجستير وتخصص	.021	.610	1.000	-1.70	1.74
الرومانسية	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	.574	.524	.753	-0.90	2.05
		تأهيل ماجستير وتخصص	.969	.659	.540	-0.88	2.82
		دكتوراه	4.790°	.728	.000	2.74	6.84
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	-0.574	.524	.753	-2.05	.90
		تأهيل ماجستير وتخصص	.394	.672	.951	-1.50	2.28
		دكتوراه	4.216°	.739	.000	2.14	6.30
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	-0.969	.659	.540	-2.82	.88
		سنة ماجستير ثانية	-0.394	.672	.951	-2.28	1.50
		دكتوراه	3.821°	.841	.000	1.46	6.19
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	-4.790°	.728	.000	-6.84	-2.74
		سنة ماجستير ثانية	-4.216°	.739	.000	-6.30	-2.14
		تأهيل ماجستير وتخصص	-3.821°	.841	.000	-6.19	-1.46
بالنفس الثقة	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-0.175	1.180	.999	-3.50	3.15
		تأهيل ماجستير وتخصص	2.037	1.485	.598	-2.14	6.21
		دكتوراه	*3.620	1.640	.184	-1.00	8.24
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	.175	1.180	.999	-3.15	3.50
		تأهيل ماجستير وتخصص	2.212	1.514	.546	-2.05	6.47
		دكتوراه	3.795	1.667	.162	-0.90	8.49
	تأهيل ماجستير	سنة ماجستير	-2.037	1.485	.598	-6.21	2.14

	وتخصص	أولى					
		سنة ماجستير ثانية	-2.212	1.514	.546	-6.47	2.05
		دكتوراه	1.583	1.895	.874	-3.75	6.92
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	*-3.620	1.640	.184	-8.24	1.00
		سنة ماجستير ثانية	-3.795	1.667	.162	-8.49	.90
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.583	1.895	.874	-6.92	3.75

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

اختبار شيفية للمقارنات البعدية للفروق على مقياس الشخصية الناضجة

Multiple Comparisons							
Scheffe							
Dependent Variable	المؤهل (I) العلمي	المؤهل (J) العلمي	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
الموحدة الفلسفة	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	*-1.062-	.738	.559	-3.14-	1.02
		تأهيل ماجستير وتخصص	-2.079-	.929	.174	-4.69-	.53
		دكتوراه	*-1.929-	1.026	.318	-4.82-	.96
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	*1.062	.738	.559	-1.02-	3.14
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.017-	.947	.765	-3.68-	1.65
		دكتوراه	*-.866-	1.043	.875	-3.80-	2.07

	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	2.079	.929	.174	-.53-	4.69
		سنة ماجستير ثانية	1.017	.947	.765	-1.65-	3.68
		دكتوراه	.150	1.185	.999	-3.18-	3.49
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	*1.929	1.026	.318	-.96-	4.82
		سنة ماجستير ثانية	.866	1.043	.875	-2.07-	3.80
		تأهيل ماجستير وتخصص	-.150-	1.185	.999	-3.49-	3.18
بالذات الاحساس	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	*-4.126-	.680	.000	-6.04-	-2.21-
		تأهيل ماجستير وتخصص	*-5.252-	.856	.000	-7.66-	-2.84-
		دكتوراه	*-2.896-	.945	.026	-5.56-	-.24-
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	4.126*	.680	.000	2.21	6.04
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.126-	.873	.646	-3.58-	1.33
		دكتوراه	1.230	.961	.651	-1.47-	3.93
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	5.252*	.856	.000	2.84	7.66
		سنة ماجستير ثانية	1.126	.873	.646	-1.33-	3.58
		دكتوراه	2.356	1.092	.202	-.72-	5.43
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	2.896*	.945	.026	.24	5.56
		سنة ماجستير ثانية	-1.230-	.961	.651	-3.93-	1.47
		تأهيل ماجستير وتخصص	-2.356-	1.092	.202	-5.43-	.72
الموضوعية النظرة	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	1.917*	.463	.001	.61	3.22
		تأهيل ماجستير وتخصص	1.967*	.583	.011	.33	3.61
		دكتوراه	.798	.644	.675	-1.01-	2.61

	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	-1.917 [*]	.463	.001	-3.22-	-.61-
		تأهيل ماجستير وتخصص	.050	.594	1.000	-1.62-	1.72
		دكتوراه	*-1.119-	.654	.405	-2.96-	.72
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	-1.967 [*]	.583	.011	-3.61-	-.33-
		سنة ماجستير ثانية	-.050-	.594	1.000	-1.72-	1.62
		دكتوراه	*-1.170-	.744	.481	-3.26-	.92
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	-.798-	.644	.675	-2.61-	1.01
		سنة ماجستير ثانية	1.119	.654	.405	-.72-	2.96
		تأهيل ماجستير وتخصص	*1.170	.744	.481	-.92-	3.26
الدافئة العلاقات	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	-.196-	.477	.982	-1.54-	1.15
		تأهيل ماجستير وتخصص	-2.159 [*]	.600	.005	-3.85-	-.47-
		دكتوراه	1.458	.663	.187	-.41-	3.32
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	.196	.477	.982	-1.15-	1.54
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.963 [*]	.612	.018	-3.69-	-.24-
		دكتوراه	1.653	.674	.113	-.24-	3.55
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	2.159 [*]	.600	.005	.47	3.85
		سنة ماجستير ثانية	1.963 [*]	.612	.018	.24	3.69
		دكتوراه	3.616 [*]	.766	.000	1.46	5.77
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	-1.458-	.663	.187	-3.32-	.41
		سنة ماجستير ثانية	-1.653-	.674	.113	-3.55-	.24
		تأهيل ماجستير وتخصص	-3.616 [*]	.766	.000	-5.77-	-1.46-

الواقع ادراك	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	1.161	.475	.116	-.18-	2.50
		تأهيل ماجستير وتخصص	.249	.598	.982	-1.43-	1.93
		دكتوراه	*1.476	.660	.175	-.38-	3.33
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	-1.161-	.475	.116	-2.50-	.18
		تأهيل ماجستير وتخصص	-.912-	.610	.526	-2.63-	.80
		دكتوراه	.315	.671	.974	-1.57-	2.20
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	-.249-	.598	.982	-1.93-	1.43
		سنة ماجستير ثانية	.912	.610	.526	-.80-	2.63
		دكتوراه	1.228	.763	.461	-.92-	3.38
	دكتوراه	سنة ماجستير أولى	*-1.476-	.660	.175	-3.33-	.38
		سنة ماجستير ثانية	-.315-	.671	.974	-2.20-	1.57
		تأهيل ماجستير وتخصص	-1.228-	.763	.461	-3.38-	.92
الذات تقبل	سنة ماجستير أولى	سنة ماجستير ثانية	.933	.466	.262	-.38-	2.24
		تأهيل ماجستير وتخصص	1.573	.586	.068	-.08-	3.22
		دكتوراه	3.459*	.647	.000	1.64	5.28
	سنة ماجستير ثانية	سنة ماجستير أولى	-.933-	.466	.262	-2.24-	.38
		تأهيل ماجستير وتخصص	.640	.598	.766	-1.04-	2.32
		دكتوراه	2.526*	.658	.002	.67	4.38
	تأهيل ماجستير وتخصص	سنة ماجستير أولى	-1.573-	.586	.068	-3.22-	.08
		سنة ماجستير ثانية	-.640-	.598	.766	-2.32-	1.04
		دكتوراه	1.885	.748	.098	-.22-	3.99
	دكتوراه	سنة ماجستير	-3.459-*	.647	.000	-5.28-	-1.64-



الجمهورية العربية السورية جامعة دمشق

نائب رئيس الجامعة

لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

الرقم :

(الآداب والعلوم الإنسانية - الإعلام - الاقتصاد - التربية - الحقوق - الزراعة - السياحة - الشريعة - العلوم الصحية - الصيدلة - الطب - طب الأسنان - العلوم - العلوم السياسية - الفنون الجميلة - الهندسة المدنية - الهندسة المعمارية - الهندسة الميكانيكية والكهربائية - الكلية التطبيقية - المعهد العالي للغات - المعهد العالي للتنمية الإدارية - المعهد العالي لبحوث الليزر وتطبيقاته - المعهد العالي لبحوث والدراسات الزلزالية - المعهد العالي للترجمة والترجمة الفورية - المعهد العالي للتخطيط الإقليمي)

السيد الأستاذ الدكتور عميد كلية :

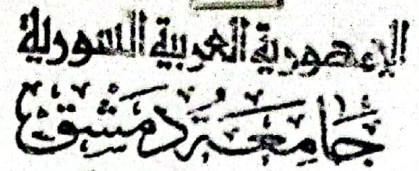
يرجى السماح لطالبة الدكتوراه دعاء شلهوب المسجلة في كلية التربية بجامعة دمشق بتطبيق استبيان والحصول على أعداد الطلاب من أجل تطبيق استمارات لزوم البحث الذي تعده بعنوان "التوتر النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق"، وذلك بإشراف السيدة الدكتورة أمينة رزق. علماً أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات لقاء ذلك.

شاكرين تعاونكم،،،

نائب رئيس جامعة دمشق

لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

الأستاذ الدكتور محمد فراس الحناوي



نائب رئيس الجامعة

نشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

الرقم :-

(الآداب والعلوم الإنسانية - الإعلام - الاقتصاد - التربية - الحقوق - الزراعة - السياحة - الشريعة - العلوم الصحية - الصيدلة - الطب - طب الأسنان - العلوم - العلوم السياسية - الفنون الجميلة - الهندسة المدنية - الهندسة المعلوماتية - الهندسة المعمارية - الهندسة الميكانيكية والكهربائية - الكلية التطبيقية - المعهد العالي للغات - المعهد العالي للتنمية الإدارية - المعهد العالي لبحوث الليزر وتطبيقاته - المعهد العالي لبحوث والدراسات الزلزالية - المعهد العالي للترجمة والترجمة الفورية - المعهد العالي للتخطيط الإقليمي)

السيد الأستاذ الدكتور عميد كلية :

مع الموافقة
على كلية الاعلام

1, 784

يرجى السماح لطالبة الدكتوراه دعاء شلهوب المسجلة في كلية التربية بجامعة بني سويف بتطبيق استبيان والحصول على أعداد الطلاب من أجل تطبيق استمارات لزوم البحث الذي تعدّه بعنوان "التوتر النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من طلبة جامعة بني سويف".

الدراسات العليا في جامعة دمشق"، وذلك بإشراف السيدة الدكتورة أمينة رزق رقم ٢٢

علماً أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات لقاء ذلك، ولن تكون أية نفقات لقاء ذلك.

التأثير على العلم
الدراسات العليا
المتابعة

شاكرين تعاونكم،،، التاريخ: ١٥/٠٥/٢٠٢٠

$\frac{C}{V} = \frac{A}{B}$

٢٠٢٤
ديوان المعهد العالي للتنمية الإدارية شؤون البحث العلمي والدراسات العليا

برئسي الدائرة
- الدائرة العليا

الأستاذ الدكتور محمد فراس الحناوي

11/3/2021

2022/6/20 ميعاء

صورة أخرى:

كلية الفدر

ديوان المعهد العالي لبحوث الليزر وتطبيقاته

الرقم / ٥٩٠ / ١

التاريخ ٢٠٠٩ / ٨ / ٢٤



مجلس جامعة دمشق
مجلس جامعة دمشق

الإستاذ الدكتور رئيس جامعة دمشق

ع/أ الأستاذ الدكتور عميد كلية التربية

مقدمه (١) : دعاء جهاد شالووب

نوع البحث : ☐ دراسات عليا ☐ ماجستير ☒ دكتوراه ☐ عضو هيئة تدريسية

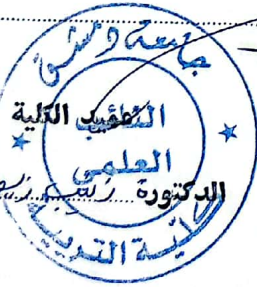
عنوان البحث : التّوثر النفسي وعلاقته بالثقة بالنفس والشخصية الناضجة لدى عينة من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق

يرجى التفضل بالتوسط لدى (٢) كلية جامعة دمشق للسماح لنا بالحصول على أو القيام

الحصول على أعداد الطلاب من أجل تطبيق أسماران بحلي للدكتوراه :

على أن (٣) :

أن يكون على نفقتي الشخصية



رئيس قسم المختص

الدكتورة بسهاء آدم

المشرف أو الباحث الرئيسي

الدكتور أ. د. أمينة رزق

(١) يذكر اسم الطالب في حالة أبحاث طلاب الدراسات العليا واسم عضو الهيئة التدريسية في حالة أبحاث أعضاء الهيئة التدريسية

(٢) يذكر اسم الجهة أو الجهات التي يرغب الطالب بالتعاون معها

(٣) يجب أن يتم وضع إحدى العبارات التالية حصراً :

- لا تتحمل جامعة دمشق أية نفقات لقاء ذلك .

- لا تتحمل جامعة دمشق أية نفقات سوى المواد اللازمة والتي يتم تأمينها أصولاً

- تتحمل جامعة دمشق النفقات المترتبة عن ذلك والبالغة ()

093 555 7923

1000

(تاریخ: / /

الكلفة الإجمالية المعتمدة للبحث:)

نائب رئيس جامعة دمشق

المشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

مدرسة جامعة
شمال الهند للدراسات العليا

تأشيرة مديرية البحث العلمي

مدير البحث العلمي والدراسات العليا

الدكتور غيث هاشم ورقوزق

05/04/11

المستاذ الدكتور

محمد سراس الحناوي



جامعة دمشق

الأستاذ الدكتور رئيس جامعة دمشق

ع/الأستاذ الدكتور عميد كلية التربية

مقدمه (١) : دعاء جهاد ساهوب

نوع البحث : ☐ دراسات عليا ☒ ماجستير ☒ دكتوراه ☐ عضو هيئة تدريسية

عنوان البحث : التوثيق النفسي وعلاقته بالنفوس والشخصية النافذة لدى عينه من طلبة الدراسات العليا في جامعة دمشق

يرجى التفضل بالتوسط لدى (٢) جامعة دمشق للدراسات العليا : كلية الاعلام للسماح لنا بالحصول على او القيام
- التربية - السياسة - العلوم السياسية - العلوم الصحية - الصيدلة - العلوم - الفنون الجميلة - الهندسة
: المعلوماتية - الطب - طب الاسنان - الهندسة الميكانيكية - الهندسة الكهربائية
ب: تطبيق الاستبانة الخاصة بالدراسة
على أن (٣) :

لا تتحمل جامعة دمشق أية نفقات لقاء ذلك

عميد الكلية

رئيس قسم المختص

المشرف او الباحث الرئيسي

الدكتور هادي الزهراني
النائب
أ.د. أحمد حيدر يوسف
مأمور عميد الكلية للشؤون العلمية
كلية التربية

الدكتور هادي الزهراني

الدكتور هادي الزهراني

(١) يذكر اسم الطالب في حالة إبحاث طلاب الدراسات العليا واسم عضو الهيئة التدريسية في حالة إبحاث أعضاء الهيئة التدريسية

(٢) يذكر اسم الجهة أو الجهات التي يرغب الطالب بالتعاون معها

(٣) يجب أن يتم وضع إحدى العبارات التالية حصرا :

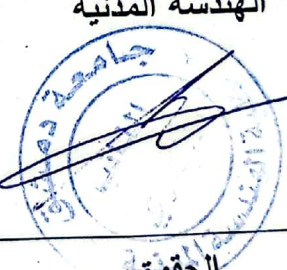
- لا تتحمل جامعة دمشق أية نفقات لقاء ذلك .

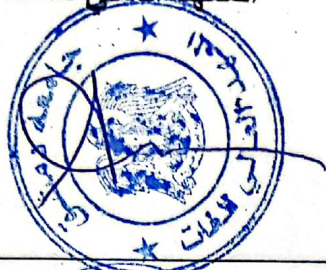
- لا تتحمل جامعة دمشق أية نفقات سوى المواد اللازمة والتي يتم تأمينها اصولا

- تتحمل جامعة دمشق النفقات المترتبة عن ذلك وبالبالفة ()

أسماء الكليات التي تم تطبيق مقاييس أطروحة الدكتوراه فيها للطالبة: دعاء شلهوب

الإعلام عميد كلية الإعلام د. نازعة حمزة شقير 	الاقتصاد عميد كلية الاقتصاد الدكتور عمار ناصيف النخبة 
السياحة عميد كلية السياحة الأستاذ الدكتور رسلان خضور 	التربية عميد الكلية 
العلوم عميد الكلية 	العلوم السياسية عميد كلية العلوم السياسية الدكتور محمد حسن 
عميد كلية الفنون الجميلة الأستاذ الدكتور إحسان الشحر 	الصيدلة عميد كلية الصيدلة الأستاذة الدكتورة منى 

الطب البشري 	الهندسة المعمارية نائب عميد كلية الهندسة المعمارية للشؤون العلمية د. م. محمد سعيد أبو طراب 
الهندسة الكهربائية والميكانيكية 	طب الأسنان عميد كلية طب الأسنان الأستاذ الدكتور محمد عاطف درويش 
الزراعة - كلية الزراعة 	الهندسة المعمارية عميد كلية الهندسة المعمارية الدكتور عبد الله كمال 
الآداب 	الهندسة المدنية 
الشريعة عميد كلية الشريعة جامعة دمشق الدكتور محمد خيسان إبراهيم ٢٠١٨/٨/٢٥ 	الحقوق 

المعهد العالي للغات 	المعهد العالي للترجمة 
المعهد العالي للبحوث اللغوية 	المعهد العالي للتنمية الإدارية 
المعهد العالي للبحوث والدراسات اللغوية 	المعهد العالي للتخطيط الإقليمي 

Faculty			المجموع			الأجنبي		عربي		عراقي		لبناني		فلسطيني قادم من سوريا		فلسطيني قادم من سوريا		سوري		الكلية	
			Total			Forigner		Arab		Iraqi		Lebanese		Palestinian reading abroad		Palestinian residing in Syria		Syrian			
			T	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M		
Letters	Diploma Rehabilitation &specialty	0	0	0																	بكالوريوس تأهيل وتخصص
	Master	1108	662	446	9	2	4	1	2	1	1	1	1					645	441		ماجستير
	Rehabilitation &specialty	233	121	112															121	112	ماجستير تأهيل وتخصص
	Doctorate	278	127	151	1	2	5	12											121	137	دكتوراه
	Total	1619	910	709	10	4	9	13	2	1	1	1	1	0	0	0		887	690		المجموع
Education	Diploma of Educational Habitation	559	262	297														262	297		بكالوريوس تأهيل تربوي
	Master	343	294	49						1				1	13	2		281	45		ماجستير
	Rehabilitation &specialty	109	77	32			1								7	2		69	30		ماجستير تأهيل وتخصص
	Doctorate	163	121	42			1	2										120	40		دكتوراه
	Total	1174	754	420	0	0	2	2	0	1	0	0	0	1	20	4		732	412		المجموع
Diploma of Educational Habitation in dara		180	114	66											8	1		106	65		بكالوريوس التأهيل التربوي دارا
Diploma of Educational Habitation sweida		228	152	76							2						3	150	73		بكالوريوس التأهيل التربوي السويدي
Diploma of Educational Habitation Kentira		377	156	221											6	8		150	213		بكالوريوس التأهيل التربوي الكنتيرة
Advertising	Master	117	90	27			1											89	27		ماجستير
	Doctorate	12	6	6		1												6	5		دكتوراه
	Total	129	96	33	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0		95	32		المجموع
Law	Master	320	126	194			1		1	3					5	5		119	186		ماجستير
	Rehabilitation &specialty	139	56	83						1					3	1		52	82		ماجستير تأهيل وتخصص
	Doctorate	160	51	109											2			49	109		دكتوراه
	Total	619	233	386	0	0	1	0	1	3	1	0	0	0	10	6		220	377		المجموع
Political Sciences	Master	175	68	107			1	2		1					4	3		63	101		ماجستير
	Doctorate	36	8	28														8	28		دكتوراه
	Total	211	76	135	0	0	1	2	0	1	0	0	0	0	4	3		71	129		المجموع
Islamic Jurisprudence	Master	286	140	146			1	3		1					3	3		136	139		ماجستير
	Rehabilitation &specialty	17	5	12														5	12		ماجستير تأهيل وتخصص
	Doctorate	52	22	30												1		22	29		دكتوراه
	Total	355	167	188	0	0	1	3	0	1	0	0	0	0	3	4		163	180		المجموع
interpretation	Master	119	72	47						1					1	2		71	44		ماجستير تأهيل وتخصص
	Doctorate	0	0	0																	دكتوراه
	Total	119	72	47	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	2		71	44		المجموع
Langage 'institute	Master	91	58	33											6	1		52	32		ماجستير
	Rehabilitation &specialty	18	7	11														7	11		ماجستير تأهيل وتخصص
	Doctorate	8	5	3														5	3		دكتوراه
	Total	117	70	47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	1		64	46		المجموع
Total		5128	2800	2328	10	5	15	20	3	8	4	1	1	1	58	32		2709	2261		المجموع

عدد طلاب الدراسات العليا في كليات الجامعة بحسب الجنسية والجنس لعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢١

Number of Postgraduate Students in faculties By Nationality and Sex 2021 / 2022

Table(1/8)

تابع جدول (٨/١)

Faculty		المجموع			المتقدم		العراق		العراق		العراق		العراق		العراق		العراق		الكلية		
		Total			Foreigner		Arab		Iraqi		Lebanese		Palestinian residing abroad		Palestinian residing in Syria		Syrian				
		T	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M			
Pure And Applied Sciences	administrative development	Master	116	61	55					1	1					2	4	58	50	ماجستير	المعهد العالي للتنمية الإدارية
		Rehabilitation & Specialty	188	51	137				3							4	3	47	131	ماجستير تخصصي	
		Doctorate	2	1	1													1	1	دكتوراة	
		Total	306	113	193	0	0	0	3	1	1	0	0	0	0	6	7	106	182	المجموع	
	Laser sciences & its studies	Rehabilitation & Specialty	85	31	54											3	5	28	49	ماجستير	المعهد العالي لبحوث الليزر وتطبيقاته
		Master	232	60	172				1							4	5	56	166	ماجستير تخصصي	
		Doctorate	8	4	4												1	4	3	دكتوراة	
		Total	325	95	230	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	7	11	88	218	المجموع	
	Regional planning	Master	234	127	107			1								5	2	121	105	ماجستير	المعهد العالي للتخطيط الإقليمي
		Rehabilitation & Specialty	107	43	64											3	5	40	59	ماجستير تخصصي	
			0	0	0															دكتوراة	
		Total	341	170	171	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	8	7	161	164	المجموع	
	Research and sesmo studies	Master	86	37	49											2		35	49	ماجستير	المعهد العالي للبحوث والدراسات الزلزالية
		Rehabilitation & specialty	153	29	124											1	4	28	120	ماجستير تخصصي	
		Doctorate	14	4	10													4	10	دكتوراة	
		Total	253	70	183	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	4	67	179	المجموع	
TOTAL	Diploma of Educational Habliation	1344	684	660	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	14	12	668	648	دبلوم تربوي	المجموع	
	Diploma Rehabilitation & Specialty	40	5	35	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	35	دبلوم تاهيل		
	Master	9418	4314	5104	15	7	27	22	12	18	27	64	7	2	158	146	4068	4845	ماجستير		
	Rehabilitation & specialty	2079	777	1302	0	0	1	4	0	1	2	0	0	0	32	40	742	1257	ماجستير تاهيل وتخصص		
	Doctorate	1586	706	880	2	4	7	16	0	4	2	5	0	1	19	28	676	822	دكتوراة		
GENERAL TOTAL		14467	6486	7981	17	11	35	42	12	23	33	69	7	3	223	226	6159	7607	المجموع العام		

Faculty			Total			الذكور		الإناث		الذكور		الإناث		الذكور		الإناث		الذكور		الإناث		المجموع	الدرجة
			T	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M				
Economics	Master	620	292	328	3			4	4	1	3	1	1	1	1	28	28	264	291	ماجستير	الاقتصاد		
	Rehabilitation & Specialty	0	0	0																ماجستير تخصص			
	Doctorate	101	34	67				1		3	1	2			3	4	30	67	دكتوراه				
	Total	721	326	395	3	0	4	5	1	6	2	3	1	1	31	32	284	348	المجموع				
Agriculture	Master	436	244	192				1		1					14	3	230	187	ماجستير	الزراعة			
	Rehabilitation & Specialty	89	28	61							1				1	2	26	59	ماجستير تخصص				
	Doctorate	180	101	79											4	1	97	78	دكتوراه				
	Total	705	373	332	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	19	6	353	324	المجموع				
Pharmacy	Master	261	193	68			2	1		1	3	4	1		13	6	174	56	ماجستير	الصيدلة			
	Rehabilitation & Specialty	18	8	10												1	8	9	ماجستير تخصص				
	Doctorate	61	39	22		1									2		37	21	دكتوراه				
	Total	340	240	100	0	1	2	1	0	1	3	4	1	0	15	7	219	86	المجموع				
Medicine	Master	2289	705	1584		3	4	3	1	2	17	36	3		24	49	656	1491	ماجستير	الطب البشري			
		6	5	1													6	1	تأهيل وتخصص				
	Doctorate	90	39	51													39	51	دكتوراه				
	Total	2385	749	1636	0	3	4	3	1	2	17	36	3	0	24	49	700	1543	المجموع				
Dentistry	Master	571	248	323	3	1	4	4	2	1	3	16	1		8	4	227	297	ماجستير	طب الأسنان			
	Rehabilitation & Specialty	51	31	20													31	20	ماجستير تخصص				
	Doctorate	109	34	75	1		1	1		1	1	1		1		2	31	69	دكتوراه				
	Total	731	313	418	4	1	5	5	2	2	4	17	1	1	8	6	289	386	المجموع				
Science	Diploma Rehabilitation & Specialty	40	5	35													5	35	بكالوريوس وتأهيل وتخصص	العلوم			
	Master	357	179	178			1	2	1						5	3	172	173	ماجستير				
	Rehabilitation & Specialty	24	11	13												1	11	12	ماجستير تخصص				
	Doctorate	68	31	37											1		30	37	دكتوراه				
	Total	489	226	263	0	0	1	2	1	0	0	0	0	0	6	4	218	257	المجموع				
Fine Arts	Master	106	69	37							1				1	2	67	35	ماجستير	الفنون الجميلة			
	Doctorate	21	9	12												1	9	11	دكتوراه				
	Total	127	78	49	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	76	46	المجموع				
Architecture Engineering	Master	300	195	105			1		2	1	1				1	1	190	103	ماجستير	الهندسة المعمارية			
	Rehabilitation & Specialty	180	92	88											2	2	90	86	ماجستير تخصص				
	Doctorate	26	19	7											1		18	7	دكتوراه				
	Total	506	306	200	0	0	1	0	2	1	1	0	0	0	4	3	298	196	المجموع				
Civil Engineering	Master	454	159	295			1				3				6	2	152	290	ماجستير	الهندسة المدنية			
	Rehabilitation & Specialty	224	38	186											2	7	36	179	ماجستير تخصص				
	Doctorate	44	16	28													16	28	دكتوراه				
	Total	722	213	509	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	8	9	204	497	المجموع				
Mechanical Electrical engineering	Master	803	226	577		1	1	1		1	2				12	20	213	552	ماجستير	الهندسة الكهربائية والميكانيكية			
	Rehabilitation & Specialty	44	12	32													12	32	ماجستير تخصص				
	Doctorate	144	34	110							2				6	18	28	90	دكتوراه				
	Total	991	272	719	0	1	1	1	0	1	4	0	0	0	18	38	253	674	المجموع				
Informatic engineering	Master	113	42	71					1			1			2	3	39	67	ماجستير	الهندسة المعلوماتية			
	Rehabilitation & Specialty	0	0	0															ماجستير تخصص				
	Doctorate	9	1	8													1	8	دكتوراه				
	Total	122	43	79	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	3	40	75	المجموع				
Tourism	Master	147	68	79											1		67	79	ماجستير	السياحة			
	Rehabilitation & Specialty	128	31	97											4	5	27	92	ماجستير تخصص				
	Doctorate	0	0	0															دكتوراه				
	Total	275	99	176	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	5	94	171	المجموع				

Summary

The current study sought identifying the relation of psychological tension with self-confidence and mature personality among a sample of postgraduate students, and studying the differences according to the following variables (sex, college type, marital status, academic status, and academic qualification).the study sample included (262) male and female postgraduate students at the University of Damascus, The psychological tension scale prepared by the researcher, the self-confidence scale prepared by Sidney Shrauger (1990) and translated by Adel Abdullah Muhammad (1997), and the mature personality scale prepared by the researcher based on Allport theory, after conducting the psychometric study Previous metrics applied.

The study showed the following results:

- 1- There is a high level of psychological tension among the study sample.
- 2- There is a low level of self-confidence among the study sample.
- 3- There is an average level of mature personality among the study sample.
- 4- There is a statistically significant inverse correlation between indicators of psychological tension on the one hand, and mature personality and self-confidence on the other hand, among the study sample.
- 5- There are statistically significant differences in the mean scores of the study sample on the psychological tension scale, according to the gender variable in favor of females, and the college type variable in favor of applied colleges, with the exception of the cognitive dimension in favor of theoretical colleges, and according to the marital status variable in favor of married couples, with the exception of the cognitive dimension in favor of bachelors. and according to the variable of academic status in favor of the delegates, and finally ,according to the

variable of academic qualification in favor of doctoral students, with the exception of the cognitive dimension in favor of second-year master's students.

6- There are no statistically significant differences in the mean scores of the study sample on the self-confidence scale according to the gender variable, with the exception of physical appearance in favor of males, and there are statistically significant differences according to the college type variable in favor of theoretical colleges, except for the dimension of positivity and cooperation in favor of applied colleges, and depending on the marital status in favor of singles, with the exception of the two dimensions of social interaction, positivity and cooperation in favor of married couples, academic status in favor of delegates, and finally academic qualification in favor of doctoral students.

7- There are statistically significant differences in the mean scores of the study sample on the mature personality scale according to the gender variable in favor of females, with the exception of the two dimensions of objective self-view and self-acceptance in favor of males, and the variable of college type in favor of applied colleges, and according to marital status in favor of married couples, and academic status in favor of delegates Finally, the academic qualification in favor of PhD students.

Keywords: Psychological tension, Self-confidence, Mature personality, Postgraduate students.



Syrian Arab Republic

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychology

**Psychological Tension and its Relation to Self-confidence and
Mature Personality among a Sample of Postgraduate Students
at Damascus University**

A thesis submitted in partial fulfillment of obtaining a PH.D in Psychology

By:

Doaa Shalhoub

Supervisor:

Prof. Dr. Amina Rezk

Professor in the Department of Psychology

2022-2023