الشخصية المتناغمة وعلاقتها بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة

الباحث: فيصل راضي حران عجيل

faisalraidhe@gmail.com

الملخص:

هدف البحث التعرف على العلاقة بين الشخصية المتناغمة والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة ولتحقيق ذلك اتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي وشملت عينة البحث ٣٠٠ طالب وطالبة من كلية التربية في جامعة بغداد وقام الباحث بتطبيق مقياس الشخصية المتناغمة والمؤلف من ٣٠فقرة مقياس الأمن النفسي من ٥١ فقرة وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية بين الأمن النفسي والشخصية المتناغمة وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في استجابات الطلبة على مقياس الأمن النفسي ومقياس الشخصية المتناغمة حسب النوع الاجتماعي .

الكلمات المفتاحية: (الأمن النفسي، الشخصية المتناغمة، الإيجابية، التقبل).

The harmonious personality and its relationship to psychological security among university students

Faisal Radhi Harran Ajil

faisalraidhe@gmail.com

Abstract:

The aim of the research is to identify the relationship between a harmonious personality and psychological security among university students. To achieve this, the researcher followed the descriptive correlational approach. It included a sample of 300 male and female students from the College of Education at the university of Baghdad . The researcher applied the harmonious personality scale, which consisted of 30 paragraphs, and the psychological security scale, which consisted of 51 paragraphs. The results of the research showed a correlation between psychological security and a harmonious personality. The results showed no differences in students' responses to the psychological security scale and the harmonious personality scale according to gender .

Keywords: (Psychological security - harmonious personality - positivity – acceptance).

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة البحث :

التناغم يعني أننا موجودين في عقل وقلب أحدهم وأن هذا الوجود مهم ومحجوب ومعتنى به وبغياب هذا الإحساس بالوجود نشعر أننا وحيدين وغرباء ونشعر بأن وجودنا مرفوض أو غير محبوب(عبد الحميد، ٢٠٢٢: ١٢٧)

التناغم مصطلح له تاريخ فقد تواترت قصص كثيرة تصور قدرة فيثاغورث على التأثير في الآخرين عن طريف الموسيقى ولم يكن امتلاك فيثاغورث لهذه القوة مجرد نتيجة لمهارته في الغناء أو العزف على آلات موسيقية بل جاءت أيضاً نتيجة قدرته الاستثنائية على الاستماع التي أهلته لتميز تناغم وتوافق الأجرام السماوي في أنماط حركة معقدة وإدراك فيثاغورث أنه بفضل التناغم الفريد لجسمه كان الوحيد القادر على مثل هذا الإدراك الحسي في كماله ويحتل الموسيقي المتناغم المحور للفكر الفيثاغورثي وكشفت عن سيطرتها القوية على خيال الأجيال التالية.(ويستبروك ، ٢٠١٧: ٧٩)

و يعمل التناغم على الانسجام والتآلف والتوافق والنظم ويسعى لتحقيق الصورة المثلى والتناغم في التخطيط ، والتناغم يتضمن بعدين هما: التناغم الخارجي والتناغم الداخلي بحيث يحقق التوازن الذي هو جوهر التناغم فلا يكون تركيز الاهتمام على مستوى معين على حساب مستوى آخر بناء على ذلك قد يكون مفهوم الذات متفقاً مع الخبرات بالذات فعندها يكون الفرد في حالة تناغم أو اتساق فإن مفهوم الذات لديه يكون متسقاً مع الخبرات المرتبطة بالذات ويكون الميل إلى التحقق عندئذ صحياً وموحداً ومن ثم يكشف الفرد عن النضج والتوافق النفسي وبالتالي عدم التناغم يعكس عدم الاتساق بين مفهوم الذات والخبرات المرتبطة بالذات ومن الممكن أن تكون إدراكات الفرد غير صحيحة نظراً لأن معتقداته متصلبة أو مشوهة أو خيالية أو زائدة التعميم (عبد الخالق :٢٠١٦: ٣٦٣)

إلى جانب آخر حظي مفهوم الأمن النفسي باهتمام الباحثين في مجال العلوم النفسية والتربوية وتم تناوله من وجهات نظر متعددة فالشعور بالأمن النفسي هو وجود الفرد في بيئة تشبع حاجته من الحب والقبول وتدفعه للتكيف كما عرفه بعضهم أنه شعور الفرد بأنه مرغوب فيهم وأه موضع للحب والاحترام ويتعاون معهم وندره شعوره بالخطر والتهديد وأن الآخرين يستجيبون لحاجاته وخاصة والديه وموجودين لحمايته ورعايته عند الأزمات (الفار، ٢٠١٦: ٤٥)

وأكد العلماء أن الأمن النفسي من أهم الحاجات للنمو النفسي عند الإنسان ومدى قدرته على التحكم بعواطفه ومشاعره وتحقيق التوافق النفسي (Londerville,suzan&all,1981: 290

يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية المتزايدة نتيجة التحديات الاكاديمية والاجتماعية من أجل البحث عن النجاح الاجتماعي يستدعي البحث في العلاقة بين الامن النفسي و الشخصية المتناغمة مما سبق يطرح الباحث التساؤل الآتي :

ما العلاقة الارتباطية بين الشخصية المتناغمة والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً: أهمية البحث:

يعتبر الامن مطلب ضروري لحياة الإنسان فلا طعم للحياة بدون أمن وإن الحاجة إلى الأمن حاجة أساسية مرتبطة بالرغبة في الحياة وإذا ما تهددت فإن الشخص سيواجه مخاوف وتهديدات في كل جوانب حياته لذلك تسيطر هذه الحاجة كالحاجات الفسيولوجية سيطرة تامة على سلوك الكائن الحي فتنظمه وتجند قدراته جميعاً لخدمتها (الزبيدي وآخرون، ٢٠٢١: ٣٠)

كما أشارت الدراسات التي أجريت على الدماغ أهمية الأمن النفسية للتعليم الفعال وماله من دور في تحقيق التواصل والتفاعل والتوافق مع الأفراد والقدرة على فهم الرسائل الانفعالية واتخاذ الاجراءات الموجهة نحو هدف معين(Salvory et. al: 2007)

كما أن التناغم والتفكير الإيجابي يحسن العلاقة مع الآخر بسبب الطريقة التفاؤلية في التفكير حيث تعلو الابتسامة وجوههم فيكون تفكيرهم وسلوكهم موقداً بالحيوية والنشاط (Lvanovish:2018:6)

وتكمن اهمية البحث في النقاط التالية :

- يمكن ان يساعد البحث تطوير برامج تعليمية تدعم الصحة النفسية وتساعد الطلبة على تحقيق أداء أكاديمي أفضل
- توعية المجتمع بأهمية التناغم في الشخصية وتعزيز قدرة الأفراد على التعامل مع الضغوط
- يشكل البحث رافداً علمياً في ظل قلة للدراسات في مجال الشخصية المتناغمة على حد علم الباحث

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف البحث تعرف الشخصية المتناغمة وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة الجامعة وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

١. تعرف مستوى الشخصية المتناغمة لدى طلبة الجامعة
٢. تعرف مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة
٣. تعرف العلاقة بين الأمن النفسي والشخصية المتناغمة لدى طلبة الجامعة
٤. تعرف الفروق في مستوى الشخصية المتناغمة حسب النوع الاجتماعي (الذكور –الإناث)
٥. تعرف الفروق في مستوى الامن النفسي لدى عينة البحث حسب النوع الاجتماعي (الذكور – الإناث)

رابعاً حدود البحث :

الحدود الزمانية :الفصل الأول من عام ٢٠٢٤-٢٠٢٥

الحدود المكانية :جامعة بغداد كلية التربية

الحدود البشرية : طلبة كلية التربية

الحدود الموضوعية : مقياس الشخصية المتناغمة ومقياس الامن النفسي

خامساً: تحديد المصطلحات :

الشخصية المتناغمة :عرفها موتكوف : (Motokov Oleg Lvanovish:2018:6) سمات الشخص الذي يملك علاقة إيجابية مع نفسه ومع الآخرين مع الأداء والتطور الأمثل.(الياسري:١٨:٢٠٢٤)

والشخصية المتناغمة :هي الشخصية الإيجابية تعكس ثقافة نفسية عامة قابلة للاندماج في العالم والثقافة الوطنية ويدرك المسؤولية ويسعى لتحقيق الذات في ظل العالم الرقمي الحديث (Prostova D et al:2021.)

الشخصية المتناغمة اجرائياً: الشخصية المنسجمة ومتوافقة مع ذاتها ومع المحيط وتمثل الدرجة التي يحصل عليها الطلبة عينة البحث على مقياس الشخصية المتناغمة

الأمن النفسي: بأنه الحاجة إلى الأمن وحاجات سيكولوجية جوهرها السعي المستمر للمحافظة على الظروف التي تضمن إشباع الحاجات البيولوجية والسيكولوجية وأمن الانفعالي وأهم حاجات الأمن وينبع من شعور الفرد بأنه يستطيع البقاء على علاقات مشبعة ومتزنة مع الناس ذوي الأهمية الانفعالية في حياته (الزبيدي، ٢٠٢١: ٢٨)

وقد أوضحت كارل روجرز "Karl Rogers" أكد أن الفرد يكون صورة عن ذاته كما يراه الآخرون وحبهم له وإشعارهم أنه مقبول فيؤكد إحساسه بالأمن النفسي (الفار ، ٢٠١٦: ٥٢)

ويعرف ماسلو الأمن النفسي :بأنه شعور الفرد بالأمان في العلاقات والقدرة على التعامل مع الضغوط والشعور بالاستقرار العاطفي والشعور بتقبل الآخرين (ابريعم، ٢٠٢٠: ١٢)

الأمن النفسي اجرائياً :يتبنى الباحث تعريف ماسلو للأمن النفسي ويمثل الدرجة التي يحصل عليها أفرد العينة على مقياس الأمن النفسي.

الفصل الثاني:
خلفية نظرية ودراسات سابقة

أولاً خلفية نظرية :

الشخصية المتناغمة :

الشخصية المتناغمة شخصية متوازنة من أهم خصائصها تحقيق السعادة والشخص المتناغم يعيد يمتلئ بالحياة والهدوء والشعور بالإيجابية ويضع نفسه في مهام صعبة في بعض الأحيان (وهاب:٢٠٢٣)

كان أرسطو طاليس مهتماً بالانسجام والتناغم بين الشخصية وأفعالها وأقوالها فلا ينبغي أن يكون هناك تنافر بين الشخصية وأقوالها وأفعالها ويؤكد وجود أربع عناصر في صميم تكون الشخصية :

أولاً: أن تتصف الشخصي بالنبل وهو يكشف عن غاية أخلاقية لما تقوله الشخصية وتفعله

ثانياً: إن سمات الشخصية يجب أن تكون معبرة عن الشخص نفسه .

ثالثاً: يجب أن يكوم هناك توافق مناسب الاحساس بين ما تقوله الشخصية وما تفعله .

رابعاً: التناغم في قول الشخصية وفعلها ولا يخالف ذلك التناغم (العبد لله، ٢٠١٧: ١٥)

أما سقراط يرى ان النزاهة الأخلاقية ترتكز على التوافق مع الذات والتناغم والانسجام في الحوار مع الذات فالعلاقة التي نقيمها مع أفكارنا الخاصة المتناقضة هي أساس علاقتنا مع الآخرين (أودار،٢٠٢٤:٦٤٥)

نظرية موتكوف(٢٠١٣_٢٠٢٠)

طور موتوكوف مناهج نظرية جديدة لدراسة تشخيصية هي الشخصية المتناغمة وهي مجموعة طرائق البحث التشخيصي لمستويات التناغم لجوانب الشخصية حيث قام بإجراء دراسات هذا المفهوم حول تناغم شخصية الطلبة في المدارس والمدرسين وعلى عينات من المجتمع حيث أن التتناغم حالة يتم تحقيقها بشكل واقعي في الحياة وأكد على التناغم النفسي ويرى أن الشخصية المتناغمة تعني السعادة والاستقرار النفسي الداخلي وعندما تنعكس مع الآخرين تتحقق السعادة الخارجية وعندما لا تتحقق السعادة الخارجية يسعى الفرد لتحقيق التناغم الداخلي (الياسري واليعقوبي ، ٢٠٢٣: ٨٣٣)

معايير الشخصية المتناغمة :

المعايير الهيكلية : وتشمل التوازن والتناسب واتساق خصائصها الشخصية .

التعبير الأمثل عن السمات والتطلعات أي الحفاظ على مستوى متوسط من النشاط.

الحالة النفسية الإيجابي والجسدية الإيجابية أي الصحة البدنية والنفسية الجيدة .

الموقف الأمثل تجاه الذات والعالم أي تقدير إيجابي وقبول ذاتي ومستوى واقعي (الياسري، ٢٠٢٤: ١٨)

الأمن النفسي :

يعتبر الأمن النفسي الأساس في تكوين شخصية الفرد والوصول إلى مستوى من الصحة النفسية وبسبب تزايد الضغوطات النفسية وهو من الحوافز التي يحتاجها الفرد لتكون مشاركته الاجتماعية صافية ومواكبته للحاضر ويضمن للفرد التمتع بقدرة عالية على التكيف المثالي والقدرة على التحكم بميوله الانفعالية وتقبل المسؤولية الاجتماعية وتحمل صدمات الحياة وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة استقرار النفس ووالمرحلة الجامعية التي يعيش فترة حرجة وانتقالية يحكمها تغيرات سريعة وهو أمس الحاجة للشعور بالأمن النفسي فالفرد غير الأمن نفسياً يعاني من مشاعر القلق والخطر والتهديد (ابريعم، ٢٠٢٠: ٢٠)

الامن النفسي كما حدده حامد زهران أن الشعور بالطمأنينة النفسية يعكس شعور الفرد أن البيئة الاجتماعية صديقة وأن الآخرين يبادلونه الاحترام وأنه مقبول ضمن الجماعة (الياصجين ٢٠٢٤: ٨٥)

النظريات المفسرة للأمن النفسي :

نظرية التعلم الاجتماعي :ظهرت على يد العالم "ألبرت باندورا " والتي ترى أن الأفراد يتعمون بالملاحظة والتقليد والشعور بالأمن النفسي يتشكل من خلال التجارب الاجتماعية والتفاعلات مع الآخرين عندما يشعر الفرد أنه محاط بدعم اجتماعي ويستطيعون التعلم من الآخرين فذلك يعزز من الشعور بالأمن النفسي لديهم

(ابريعم، ٢٠٢٣: ١٧٨)

نظرية الحاجات النفسية "ماسلو": الأمن النفسي حسب نظرية الحاجات النفسية "ماسلو" يعد حاجة من الحاجات الأساسية ويشمل الشعور بالأمان والاستقرار والشعور بقدرة على مواجهة الضغوط والشعور بمحبة الآخرين المحيطين به (ابريعم، ٢٠٢٠ :١٢)

نظرية الوحدة النفسية ل "أريك أركسون" : يشير إلى الأنا وخصائصها ويرى أن التوتر النفسي يكمن في ضعف الأنا وعدم قدرة الفرد على القيام بوظائفه وأن التوتر النفسي ينتج عن الأزمات المرافقة لمراحل النمو النفسي والاجتماعي وإذا حل التوتر بطريقة غير تكيفية فإن ذلك سيؤثر على نمو الذات بطريقة سلبية وإذا عولج الصراع وحلت الأزمات بطريقة تكيفية مرضية تنشأ المركبات النفسية الإيجابية كالثقة بالنفس والشعور بالأمن النفسي فتنمو الذات ويتمتع الفرد بالاتزان النفسي (الحوري ، ٢٠٢١ :٥٧)

النظرية المعرفية : الأمن النفسي هو نتيجة التفكير الإيجابي والتصورات الذاتية فالأفراد الذين يمتلكون أفكاراً ايجابية عن أنفسهم وقدراتهم يكونون أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والتحديات والأمن النفسي يتشكل نتيجة تجاربهم وكيفية إدراكهم للعالم من حولهم

النظرية السلوكية فسرت الأمن النفسي نتيجة التعزيزات والتجارب السلوكية التي يمر بها الفرد من خلال التجارب الإيجابية يتشكل الأمن النفسي والثقة بالنفس

"واطسن رأى أن الأمن النفسي يرتبط بالمعززات والاشتراطات التي يواجهها الفرد في حياته أما "بافلوف" ربطه بمبدأ الاقتران الشرطي أما "ميللر" فرأى أن عدم الشور بالأمن النفسي عبارة عن استجابة تتوافق مع صراعات متشكلة في مراحل مبكرة وعممت في مواقف مشابهة (ابريعم، ٢٠٢٠: ٦٢)

ويرى الباحث أن نظرية "ماسلو" للحاجات الإنسانية أقرب إلى الواقعية من النظريات الأخرى إذ أنها تتوافق مع تجارب الحياة وتأخذ يعين الاعتبار الحاجات الانسانية المختلفة مما يعكس تعقيد الحياة البشرية

ثانياً دراسات سابقة :

دراسات عراقية :

(وهاب واليعقوبي: ٢٠٢٣) قياس الشخصية المتناغمة لدى طلبة الجامعة ، مجلة نسق مجلد٣٩ عدد ٣ص٨٢٩-٨٤٣

هدفت الدراسة قياس الشخصية المتناغمة لطلبة الجامعة في جامعة كربلاء لعينة من ٥٧٠طالب وطالبة تم بناء مقياس الشخصية المتناغمة المؤلف من ٣٠ فقرة بالاعتماد على نظرية موتوكوف واتبع الباحث المنهج الوصفي وأظهرت النتائج بصورة عامة أن الطلاب يتمتعون بشخصيات متناغمة وهذا مؤشر إيجابي من التفاعل مع الآخرين وامتلاكهم انسجاماً وتناغماً ايجابياً مع الذات .

(التميمي:٢٠٢٤)اسهام التفكير المتسامي بالشخصية المتناغمة لدى تدريسي الجامعة ، مجلة الباحث ، المجدل الثالث والأربعين ، العدد الرابع ، الجزء الثاني ، ٤٠٥-٤٣١

هدف البحث معرفة مدى التفكير المتسامي في الشخصية المتناغمة لدى تدريسي جامعة كربلاء ةلتحقيق ذلك الهدف اتبع الباحث المنهج الوصفي وتكونت العينة من ٤٠٠تدريسي وتدريسية وقام الباحث ببناء مقياس الشخصية المتناغمة حسب نموذج (Motokove,2018) وبناء مقياس التفكير المتسامي (Riveros et al.2024)وأظهرت النتائج أن عينة البحث يمتلكون التفكير المتسامي والشخصية المتناغمة أظهرت أن التفكير المتسامي يسهم في ٤٨% من الشخصية المتناغمة

(جبر:٢٠١٥)الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم القلق لدى طلبة الفنون الجميلة ، جامعة بابل(مجلة جامعة بابل ١٢٧٥-١٢٩٤)

هدف البحث التعرف على مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الفنون الجميلة وكذلك مستوى القلق لديهم ومعرفة العلاقة بين الأمن النفسي ومفهوم القلق واعتمد الباحث المنهج الوصفي وتم مقياس ماسلو للأمن النفسي المعد عام ١٩٨٨ والمقنن على طلبة جامعة العراق ومقياس القلق المعد من قبل (البدري:٢٠٠٣) وتم الاعتماد على المنهج الارتباطي لدراسة العلاقة بين متغيرين وأظهرت نتائج البحث وجود إن طلبة كلية الفنون الجميلة يتمتعن بمستوى عال من الأمن النفسي ووجود علاقة بين الأمن النفسي والقلق ووجود فروق ذات دلالة بين طلبة الكلية في مستوى القلق والأمن النفسي وأوصت الدراسة بزيادة الاهتمام بالطلبة الجامعيين ومساعدتهم التعرف على مشاكلهم وصعوباتهم لإيجاد الحلول لها وتجاوزها

دراسات عربية:

دراسة (أمعيقل: ٢٠١٧) الذكاء الوجداني وعلاقته بالأمن النفسي وجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة بليبيا، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال، جامعة المنصورة المجلد الثالث، العدد الثالث، ص٣٦-٤٣

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والأمن النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة في ليبيا اعتمد لباحث على المنهج الوصفي وتم الاعتماد على مقياس الذكاء الوجداني إعداد (رشا عبد الفتاح ٢٠٠٥) ومقياس الأمن النفسي إعداد (فوقية حسن ٢٠١٥) اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي تكونت عينة الدراسة من ١٨٦ طالباً وطالبة منهم ٩٣طالباً و٩٣طالبة من التخصصات العلمية والأدبية من كلية الآداب والحقوق والاقتصاد والعلوم جامعة الزيتونة ببني وليد ليبيا واستخدم معامل الارتباط بين أبعاد الذكاء الوجداني والأمن النفسي وأثبتت النتائج وجود علاقة ارتباط موجبة بين أبعاد الذكاء الوجداني والأمن النفسي وجودة الحياة

(الجاجان: ٢٠١٥) الامن النفسي وعلاقته بسمات الشخصية ، جامعة دمشق ، رسالة كلية التربية ماجستير

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الامن النفسي وبعض سمات الشخصية لعينة من طلبة كلية التربية بجامعة دمشق وابتعت الدراسة المنهج الوفي لعينة من ٤٥٦ طالب والبة بنسبة ١٠% من حجم المجتمع الأصلي وأعد الباحث مقياس للأمن النفسي من ٤٤فقرة وتبنى مقياس آيزيك للشخصية وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الامن النفسي وبعض سمات الشخصية كالانبساطية والكذب وعلاقة ارتباط سلبية بين الأمن النفسي وسمة العصابية ولم تتوصل الدراسة لوجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الأمن النفسي وسمة الذهانية لدى أفراد العينة

Afolabi & Balobun: 2017) تعزيز فهم العوامل النفسية للرضا عن الحياة لدى الطلاب (الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية كعوامل للرضا عن الحياة

سعى البحث إلى تعزيز فهم العوامل النفسية للرضا عن الحياة لدى الطلاب من خلال اختبار الأمن النفسي والذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية كعوامل للرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في نيجيريا وأظهرت الدراسة أن الطلاب الجامعيين الذين يشعرون بالأمان النفسي مقترناً بمستويات أعلى من الذكاء العاطفي والكفاءة الذاتية حققوا مستوى أعلى من الرضا عن الحياة إذ تم فحص العوامل الشخصية كعوامل للرضا عن الحياة (مجلة الدراسات النفسية ، المجلد ١٠العدد٢ص٢٤٧)

التعليق على الدراسات السابقة

١. معظم الدراسات تناولت الأمن النفسي وعلاقته بمتغيرات مختلفة وأكدت أهمية دراسة الشخصية وعمدت إلى قياس الشخصية المتناغمة لدى عينات مختلفة

٢. معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي

٣. تختلف البحث عن الدراسات السابقة في تناولها العلاقة بين الشخصية المتناغمة والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة

٤. تم الاستفادة من الدراسات السابقة في الطريقة والمنهج وطريقة اختيار العينات ومحاور البحث وطريقة اعداد المقاييس و تحليل النتائج.

الفصل الثالث منهجية البحث وإجراءاته

أولاً منهج البحث :

تحتاج الدراسة لمعطيات ومنهج علمي ويتم اتباع المنهج الوصفي من أجل وصف الظاهرة وتحديد طبيعتها والبحث في العلاقات الداخلة في حدوث الظاهرة من اجل معرفة تأثير العوامل المفترضة على أحداث الظاهرة محل الدراسة (درويش ، ٢٠١٨: ٦٦) لتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي

ثانياً مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة و إن اختيار العينة تعد خطوه مهمة من خطوات البحث لأنها ممثلة لجزء من المجتمع وعرفت العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع بأكمله (ابو حويج، ٢٠٠٢، ٤٥).

بلغت عينة البحث ٣٠٠طالب وطالبة من طلبة كلية التربية في جامعة بغداد تم اختيارهم بشكل عشوائي وممن أبدوا استعداداً للتعاون في الإجابة على فقرات المقياسين

رابعاً أداة الدراسة:

١. مقياس الامن النفسي

قام الباحث بتبني المقياس المعد من قبل (أية عبد الرازق فرج:٢٠٢٣) القائم على تفسير ماسلو ، للأمن النفسي ويتضمن مقياس للأمن النفسي(٥١فقرة) وفق تدرج ثلاثي (دائماً٣- نادراً٢- أبداً١)

للتأكد من الصدق والثبات كما يلي :

صدق الاتساق :

صدق الأداة: تعني التأكد من أن المقياس يقيس الظاهرة التي أعدت من أجلها و قام الباحث بحساب صدق الأداة بعدة طرق:

الصدق الظاهري: من أجل التعرف على صلاحية الفقرات لمقياس الأمن النفسي والصدق الظاهري له عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من ٥١فقرة على عدد من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس

للحكم على مدى ملائمته لقياس ما أعد لأجله وفي ضوء ما قرره المحكمون تم تعديل بعض الفقرات

صدق الاتساق

صدق الاتساق البنائي :يعتبر صدق الاتساق البنائي من مقاييس الصدق إذ يقيس مدى تحقق الأهداف التي نسعى لتحقيقها ويبين مدى ارتباط كل محور من محاور أداة البحث بالدرجة الكلية لفقرات المقياس مجتمعة كما في الجدول (١):

أبعاد الأمن النفسي	معامل الارتباط	sig

الشعور بالتقبل	٠.٧٩٣ *	دالة
شعور الفرد بالانتماء	٠.٨٧٢**	دالة
شعور الفرد بالاطمئنان والأمن	٠.٨٧٧**	دالة

من الجدول السابق(١) تبين أن معامل الارتباط بين كل بعد من أبعاد مقياس الأمن النفسي مع الدرجة الكلية دال احصائياً مما يدل أن أبعاد المقياس صادقة ومتسقة بنيوياً وداخلياً

ثبات المقياس: يقصد بالمقياس الثابت أن يكون متسقاً في تقدير العلاقة التحقيقية للفرد في السمة التي يقيسها وقام الباحث بالتأكد من الثبات بطريقتين:

طريقة إعادة الاختبار: قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة من ٥٠طالب وطالبة تم اختيارهم بشكل عشوائي ثم أعيد التطبيق على العينة نفسها بعد مرور عشرة أيام وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين وحساب معامل الثبات بين التطبيقين ٠.٨٣٧ وهو معامل ثبات جيد ومقبول

معامل ألفا كرونباخ: يعد معامل ألفا كرونباخ الشكل الأكثر شيوعاً لاختبار معامل الثبات وتتراوح قيم معامل ألف كرونباخ بين (٠-١) وأن القيمة ٠.٧٠هي الحد الأدنى لقبول الميثاقية وبلغ معامل ألف كرونباخ ٠.٨٧٩

٢. مقياس الشخصية المتناغمة :

قام الباحث بتبني مقياس الشخصية المتناغمة المعد من قبل(هديل مهدي وهاب الياسري :٢٠٢٤) في بحثها المقدم لجامعة كربلاء كلية التربية المؤلف من ٣٠ فقرة وفق نظرية (موتكوف، ٢٠١٨)(Motokove.2010)والذي يضم محورين تناغم داخلي وتناغم خارجي وفق تدرج ثلاثي (لاتنطبق-نادراً-تنطبق)

يضم المقياس محورين تناغم داخلي :تناغم الذات الشخصية الإيجابية هو القيمة الجوهرية والرئيسية في مسار تطور الفرد لتحقيق التناغم الكلي وتمثل نظرة الفرد لذاته ورضاه عنها (الفقرات١-١٥)

وتناغم خارجي: التناغم مع الآخرين : ارتباط الفرد بمحيطه من خلال مساعدة الناس واحترامهم وطرح الأفكار الجديدة للوصول على الأداء الأمثل (١٦-٣٠)

الصدق والثبات :

للتأكد من الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق المقاييس على عينة استطلاعية من ٥٠طالب وطالبة من خارج عينة الدراسة

الصدق الظاهري: عرض الاختبار على عدد من أعضاء هيئة التدريس ذوي الخبرة للتأكد من صياغته اللغوية ومدى وضوح عباراته وعدم غموضها ومدى سلامة الصياغة وتم التقيد بملاحظات السادة المحكمين.

صدق الاتساق :

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين درجة كل محور مع الدرجة الكلية للمقياس من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية كما هو في الجدول (٢)

الجدول (٢) معاملات الارتباط بيرسون بين محاور المقياس والدرجة الكلية :

المجال	معامل الارتباط	الدلالة
التناغم الداخلي	٠.٨٥٢**	دال
التناغم الخارجي	٠.٧٥٨**	دال

**دال عند(٠.٠١) * دال عند (٠.٠٥)

يتبين من الجدول(٢) ان قيمة معاملات الارتباط للمقياس دالة احصائياً عند ٠.٠٥مما يدل على صدق الأداة

قياس الثبات: يقيس معامل ألفا كرونباخ اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ويشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع فقرات المقياس في قياس خاصية معينة وبلغت قيمة ثبات معامل الثبات ألفا كرونباخ 0.844 (معامل ثبات قوي) وهي أكبر من 0.6، وهذا يدلّ على أنّ جميع العبارات تتمتع بثبات جيّد ولا داعي لحذف أيّة عبارة

الوسائل الإحصائية :

استعمل الباحث في تحليل البيانات والوصول لنتائج بحثه الحقيبة الاحصائية spss:

الاحصاءات الوصفية (المتوسطات الحسابية : وهي حاصل جمع مجموع درجات الطلبة على اعدادهم والانحراف المعياري لمعرفة مدى انحراف القيم عن المتوسطات الحسابية

اختبار t–test لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الفصل الرابع :النتائج الإحصائية

النتائج المتعلقة بالهدف الأول :**ما مستوى الشخصية المتناغمة لدى طلبة الجامعة :**

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

الجدول (٣) المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات طلبة الجامعة :

الشخصية المتناغمة	عدد الفقرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري
الكل	٣٠	٣٠٠	٢.٤٣	١.٥	٠.٢٤١

يتضح من الجدول (٣) أن المتوسط الحسابي لدرجات الطلبة عينة البحث على مقياس الشخصية المتناغمة بلغ ٢.٤٣ بمستوى مرتفع و أعلى من المتوسط الفرضي بانحراف معياري ٠.٢٤١ مما يدل على تمتع طلبة الجامعة بمستوى مرتفع من الشخصية المتناغمة والقدرة على الانسجام مع

المواقف والمتغيرات والظروف ويمكن تفسير ذلك في ضوء نظرية Motokove أن السمات الإيجابية تولد أثاراً ايجابية وتمتع بتفكير إيجابي فالاستراتيجيات الإيجابية في الشخصية والميل إلى الرغبة والنزعة لممارسات سلوكية أو تصرفات تجعل حياة الفرد ناجحة حيث أن الشخصية المتناغمة جزء من الطبيعة الداخلية للفرد وقد ترتبط مرتبطة بعوامل وراثية والتطور الشخصي كالاستجابة العاطفية والتفكير والسلوك وبالتالي الشخصية المتناغمة هي تفعل العوامل الداخلية والخارجية المحيطة بالطلبة ومع مرور الوقت يمكن أن يؤثر في تناغم كما أن التدريب المستمر قد يساعد في ذلك التناغم كما أن الدعم من الزملاء والإدارة قد يساعد كذلك في زيادة التناغم

كما تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الشخصية المتناغمة :

الجدول (٤) المتوسطات والانحرافات المعيارية لأبعاد الامن النفسي

الشخصية المتناغمة	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
التناغم الداخلي	٣٠٠	٢.٤٥	٠.٢٤١
التناغم الخارجي		٢.٤٣	٠.٢٤٥

من الجدول(٤) يتبين أن التناغم الداخلي لدى أفراد العينة كان بمتوسط مرتفع ٢.٤٥ وهذا يدل أن أفراد العينة تتمتع بتوازن وانسجام بين الأفكار والمشاعر والسلوكيات الداخلية إذ أن أفراد العينة تتمتع بتوافق ذاتي ويشعرون بالراحة مع النفس ولديهم فهم للأهداف والقيم الذاتية وانعكس ذلك على التناغم الخارجي إذ كان المتوسط الحسابي للتناغم الخارجي مرتفع إذ بلغ ٢.٤٣ مما يعكس ذلك قدرة أفراد العينة على التكيف والتوافق مع المحيط ومع الآخرين ويتضمن القدرة على التفاعل بشكل

إيجابي مع العالم ومن حوله فالحياة المتناغمة هي حياة صحية ومع مستوى مثالي من التناغم مع الذات مع الطلبة ومع الآخرين وللحفاظ على الشخصية المتناغمة يجب على الطلبة تعلم ضبط النفس والتعامل مع المشاعر والتحكم بها والتمتع بتناغم داخلي وانعكس ذلك على التناغم الخارجي

النتائج المتعلقة بالهدف الثاني : ما مستوى الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة

تم احتساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابة الطلبة على مقياس الأمن النفسي وكانت النتائج كالآتي :

الجدول (٥) المتوسطات والانحرافات المعيارية لاستجابة الطلبة على مقياس الأمن النفسي

الأمن النفسي	عدد الفقرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الكل	٥١	٣٠٠	٢.٥٣١	٠.١٩٨	مرتفع

الجدول (٥) أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مقياس الأمن النفسي بلغ ٢.٥٣١ وقيمة t المحسوبة أكبر من الجدولية ١.٩٦مما يدل على وجود مستوى مرتفع من الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة عينة الدراسة فوجود شبكة دعم قوية من الأصدقاء والعائلة يمكن أن يعزز من شعور الطلبة بالأمن النفسي كما أن العلاقات الإيجابية توفر الدعم العاطفي وتساعد على التعامل مع الضغوط

وتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الأمن النفسي :

الجدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل بعد من أبعاد الأمن النفسي

الأمن النفسي	عدد الفقرات	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الشعور بالتقبل	١٧	٣٠٠	٢.٥٣	٠.٢٣٠
شعور الفرد بالانتماء	١٧		٢.٥١	٠.١٨٨
شعور الفرد بالاطمئنان والأمن	١٧		٢.٥٥	٠.١٩٩

الجدول (٦) يبين المتوسطات الحسابية لمحاور الأمن النفسي جاءت بمستويات مرتفعة لطلبة الجامعة إذ جاء محور الشعور بالتقبل بمتوسط ٢.٥٣ وانحراف معياري ٠.٢٣٠ ومتوسط الشعور بالانتماء جاء ٢.٥١ وانحراف معياري ٠.١٨٨ والشعور بالأمن جاء بمتوسط ٢.٥٥ وانحراف معياري ٠.١٩٩ فشعور الفرد أنه مقبول كما هو دون الحاجة لتغيير نفسه ليناسب توقعات الآخرين يعزز من الثقة بالنفس ويقلل من الشعور بالقلق كما أن شعور الطلبة بمحبة المحيط وأنه جزء من المجموعة يوفر الدعم النفسي والاجتماعي كما أن الاستقرار النفسي والاجتماعي يشعر الفرد بالاطمئنان ويجعل الفرد أكثر قدرة على مواجهة التحديات وتعزيز الأمن النفسي

النتائج المتعلقة بالهدف الثالث :هل توجد علاقة ارتباطية بين الشخصية المتناغمة والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة :

للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين الشخصية المتناغمة والأمن النفسي تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين الشخصية المتناغمة والأمن النفسي

الجدول (٧) معامل الارتباط بيرسون ومعامل الانحدار

	معامل الارتباط	معامل التحديد	مستوى الدلالة الإحصائية
الشخصية المتناغمة والأمن النفسي	٠.٧٧٨	٠.٦٠٦	٠.٠٠٠

تشير المعطيات الواردة في الجدول (٧) بلغ معامل الارتباط ٠.٧٧٨ مما يدل على مؤشر قوي لوجود علاقة ارتباط قوية وموجبة بين الشخصية المتناغمة والامن النفسي وكانت مستوى الدلالة ٠.٠٠٠ وهي أصغر من ٠.٠٥ ودالة احصائياً عند ٠.٠٥ أي كلما ازدادت تمتع الطلبة بالشخصية المتناغمة يزداد الشعور بالأمن النفسي فالأمن النفسي يعزز من قدرة الأفراد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين وبناء علاقات قوية وبالتالي تعزيز الشخصية المتناغمة كما أن الأفراد الذين يتكيفون مع الضغوط أكثر قدرة على التعامل مع التحديات وتعزيز الشعور بالأمن النفسي فالشخصية المتناغمة تسهل بناء شبكة الدعم الاجتماعي من خلال تعزيز شعور الفرد أن البيئة الاجتماعية صديقة وأن الآخرين يبادلونه الاحترام ويلاحظ أن معامل التحديد ٠.٦٠٦ أي أن ٦٠% من التباين في الشخصية المتناغمة يفسرها الشعور بالأمن النفسي يفسر والباقي يعود لعوامل أخرى.

النتائج المتعلقة بالهدف الرابع تعرف الفروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على مقياس الامن النفسي حسب النوع الاجتماعي (الذكور –الإناث):

للتحقق من صحة الفرضية تم احتساب الفروق بين متوسط درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي باستخدام اختبار t لعينتن مستقلتين كما في الجدول (٨):

الجدول (٨) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس الامن النفسي

المقياس	العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t	القيمة الاحتمالية
الأمن النفسي	الذكور	١٩٧	٢.٥٢	٠.٢٥٧	٢٩٨	١.٠٩٤	غير دالة
	الإناث	١٠٣	٢.٥٥	٠.٢١٦			

من الجدول السابق(٨) يتبين أن قيمة t الجدولية بلغت ١.٠٩٤ وهي أصغر من الجدولية ١.٩٦ بمستوى معنوية غير دال مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة الجامعة في مقياس الأمن النفسي يعزى لمتغير النوع الاجتماعي وهذا يشير أن كلا الجنسين يحصلان على فرص متساوية لتعزيز أمنهم النفسي في الجامعة

النتائج المتعلقة بالهدف الخامس تعرف الفروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات طلبة الجامعة على الشخصية المتناغمة حسب النوع الاجتماعي (الذكور-الإناث):

للتحقق من صحة الفرضية تم احتساب الفروق بين متوسط درجات الطلبة على مقياس الشخصية المتناغمة باستخدام اختبار t لعينتن مستقلتين كما في الجدول (٩):

الجدول (٩) دلالة الفروق بين متوسطات درجات الطالبات على مقياس الشخصية المتناغمة

المقياس		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	الدلالة ٠.٠٥
الشخصية المتناغمة	ذكور	٢.٤٢	٠.٢٢١	٢٩٨	١.٩٦	١.٩٧	دال
	إناث	٢.٦٥	٠.١٩٢				

من الجدول السابق(٩) يتبين أن المتوسط الحسابي للذكور بلغ ٢.٤٢ والمتوسط الحسابي للإناث في الشخصية المتناغمة بلغ ٢.٦٥ وبلغت قيمة ١.٩٧t بمستوى معنوية دال مما يدل على وجود فروق في مستوى الشخصية المتناغمة حسب النوع الاجتماعي لصالح الإناث ويفسر ذلك إلى العوامل الاجتماعية والثقافية وظروف التنشئة فالإناث أكثر حساسية للتفاعلات الاجتماعية مما يعزز شخصيتهن المتناغمة كما ان ظروف التنشئة تسهم في تشكيل الشخصية فالإناث أكثر تعاطفا وقدرة على الانسجام والتوافق وبالتالي يقود ذلك إلى اختلاف في كيفية التعبير عن الشخصية المتناغمة

الاستنتاجات :

أظهرت النتائج المتعلقة بالهدف الأول وجود مستوى مرتفع من الشخصية المتناغمة لدى طلبة الجامعة واظهرت ارتفاع التناغم الداخلي الذي انعكس على التناغم الخارجي لدى الطلبة والعلاقة مع المحيط وهذا يتفق مع نتائج دراسة **(وهاب واليعقوبي: ٢٠٢٣)**التي أكدت أن طلبة جامعة كربلاء يتمتعون بمستوى مرتفع من الشخصية المتناغمة

أظهرت النتائج المتعلقة بالهدف الثاني وجود مستوى مرتفع من الأمن النفسي لدى طلبة الجامعة وهذا اتفق مع نتائج دراسة **(جبر:٢٠١٥)** التي أظهرت تمتع طلبة الفنون الجميلة بمستوى مرتفع من الامن النفسي

أظهرت النتائج المتعلقة بالهدف الثالث وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية المتناغمة والأمن النفسي واكدت أن الشخصية المتناغمة تسهم ب٦٠% من الامن النفسي لدى الطلبة (التميمي:٢٠٢٤)اسهام التفكير المتسامي بالشخصية المتناغمة بنسبة ٤٧% ودراسة (الجاجان: ٢٠١٥) التي أظهرت علاقة الامن النفسي بسمات الشخصية

أظهرت النتائج المرتبطة بالهدف الرابع عدم وجود فروق بين الطلبة على مقياس الامن النفسي ووجود فروق بين الطلبة على مقياس الشخصية المتناغمة لصالح الإناث مقارنة مع الذكور .

التوصيات :

- توفير برامج دعم نفسي لطلبة الجامعة وتعزيز الشخصية المتناغمة وعقد ورش عمل وجلسات توعية ودورات تدريبية .
- توعية الطلبة بأهمية الأمن النفسي وكيفية تحقيقه من خلال تعزيز الشخصية المتناغمة.
- اجراء دراسات مستقبلية لمتابعة تأثير البرامج النفسية على الامن النفسي والشخصية المتناغمة.
- تعزيز التعاون بين الجامعات والمؤسسات النفسية والاجتماعية لتوفير الدعم اللازم للطلبة مما يسهم في تعزيز الشخصية المتناغمة والأمن النفسي.

المقترحات :

- اجراء دراسات عن أثر برامج الدعم النفسي والإرشادي على تعزيز الامن النفسي لدى الطلبة.

- اجراء دراسات تتناول العلاقة بين الشخصية المتناغمة ومتغيرات أخرى كالضغوط النفسية ، التشوه المعرفي .
- اجراء دراسات تتناول دور برامج الدعم الاجتماعي في تعزيز التناغم لدى الطلبة.
- اجراء برامج ارشادية لتعزيز الامن النفسي لدى الطلبة

قائمة المصادر والمراجع

أولاً المراجع العربية

أبو حويج، مروان، **(٢٠٠٢) البحث التربوي المعاصر، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان.**

ابريعم ، سامية خالد ٢٠٢٣ **دروس في علم النفس المرضي الاجتماعي** (كتاب بيداغوجي)، دار الجنان للنشر والتوزيع ، عمان

أبو موسى ، مفيد أحمد والصوص ، سمير عبد السلام (٢٠١٤)**التعليم المدمج بين التعليم التقليدي** والتعليم الالكتروني

أودار كاترين(٢٠٢٤)**ما الليبرالية ؟ الأخلاق ،السياسة المجتمع** ،المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات

الحوري ، عكلة سليمان (٢٠٢١) **مفاهيم حديثة في علم النفس الرياضي** (سلبيات ومعالجات)دار الأكاديميون للنشر والتوزيع

درويش ، محمود أحمد ، (٢٠١٨) **مناهج البحث في العلوم الإنسانية** ، مؤسسة علوم الأمة للاستثمارات الثقافية

درويش ، محمود أحمد ، (٢٠١٨) **مناهج البحث في العلوم الإنسانية** ، مؤسسة علوم الأمة للاستثمارات الثقافية

الزبيدي، عبد الودود أحمد وآخرون (٢٠٢١)**المتغيرات النفسية في المجال الرياضي**، شركة دار الأكاديميون للنشر والتوزيع

سترومير وبيتر ويستبروك، (٢٠١٧) **التناغم الإلهي حياة فيثاغورث وتعاليمه**، ترجمة: شوقي جلال، دار هنداوي ، المملكة المتحدة.

سليمان، محمود جلال الدين، (٢٠٢٢) **الكتابة الأكاديمية**، وكالة الصحافة العربية

عبد الحميد، ماهر(٢٠٢٢)، **أزمة تعلق ، أنماط تعلق والعلاقات الحميمية** ، .دار الكرامة

عبد الخالق ، أحمد، (٢٠١٦)**علم نفس الشخصية** ، الأنجلو المصرية.

عبد المجيد، عبد الفتاح(٢٠١٢)**التربية الخاصة وبرامجها العلاجية** ، الأنجلو المصرية

العبدلله، مها عيسى فتاح (٢٠١٧)، **شخصيات المحاورات الأفلاطونية ودلالاتها**، دار الفارابي ، بيروت ،

الفار، خالد المختار (٢٠١٦) **سيكولوجية العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات**، مكتبة جزيرة الورد، القاهرة، ط١

قطناني، محمد حسين، (٢٠١٢) **التربية الخاصة : رؤية حديثة في الإعاقات وتعديل السلوك** ، دار أمواج ، الأردن .

المولى ، أحمد محمد جاد(٢٠١٦) **دمج برامج التركيز على التربية الخاصة** ، ، مركز ديبونو لتعليم التفكير الأردن

الياصجين، فرحان (٢٠٢٤) **دراسات في نظريات علم النفس والتعلم** ، دار الجنان للنشر والتوزيع

ثانياً المراجع الأجنبية

- Londervill, Susan& Main ,Mary (1981)-11methods In The Second Year Of Life. Developmental Psychology,V7,P290
- Prestova.D&Sosnina.N.&Tikonova.A:2021Harmonious Personality Development In The Context Of Digital Educational Platforms.E3S Web Of Conference 291.RUSSIA
- Salovery,P ,Barakatt. M. & Mayer,J. 2007: Emotional Intelligence KY Reading On The Mayer And Salovery Model2nd new York ,Due Publidhingu,S,A. P,P2,

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الشخصية المتناغمة

	الفقرات	لاتنطبق	أحياناً	تنطبق
تناغم داخلي	١. أتخذ قراراتي بطريقة منطقية			
	٢. أتقبل نفسي في كل الظروف التي أمر بها			
	٣. أستطيع أن أتحكم بإنفعالاتي عندما أتعرض للضغوطات			
	٤. لدي توقعات عالية لتحقيق انجازات ونجاحات عظيمة			
	٥. أكون متفائلاً في حياتي			
	٦. قمت بتنفيذ كافة الخط التي وضعتها هذا العام			

	٧. أتمع بحياة مريحة وصحية			
	٨. أنا سعيد بنجاحي			
	٩. أتقبل ذاتي من دون تذمر			
	١٠. أعتقد أني صبور			
	١١. أسعى إلى تعلم من أخطائي الماضية			
	١٢. أنا راض عن حياتي			
	١٣. أسعى لجعل حياتي مشوقة			
	١٤. أشعر بالطمأنينة لان الأمور تسير بصالحي			
	١٥. أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لانتقاد على شكلي			
تناغم خارجي	١٦. أتمتع بعلاقات اجتماعية متوافقة			
	١٧. أشعر بالرضا والسعادة مع عائلتي			
	١٨. أعتقد أني محبوب من الآخرين			
	١٩. أحب الانضمام إلى الجمعيات الخيرية			
	٢٠. أشعر أني قريب من زملائي			
	٢١. أتمتع بروح المساعدة			
	٢٢. علاقاتي محترمة مع من أتعامل معهم			
	٢٣. أعتقد أن الاستماع إلى الموسيقى الهادئة شيء صحي			
	٢٤. أقوم بطرح أفكار جديدة أثناء عملي			
	٢٥. أنال الاحترام والتقدير من الآخرين في علاقاتي الاجتماعية			
	٢٦. أسعى أن أكون شخص مفيد في المجتمع			
	٢٧. أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم			
	٢٨. راض مما لدي من اشياء وممتلكات			
	٢٩. أشعر أن دراستي تحقق طموحي			

	٣٠. ليس من عادتي أن أغضب حتى وإن أراد أحد اثارتي			

الملحق رقم (٢) مقياس الأمن النفسي

		لاتنطبق	أحياناً	تنطبق
	١. هل تشعر غالبا بأنك مهمل ولا تحظى بالاهتمام اللازم؟			
	٢. هل تميل لأن تكون طالبا شكاكاً ؟			
	٣. هل تعتقد على وجه العموم بأن هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟			
	٤. هل تغضب وتثور بسرعة؟			
	٥. هل كثيرا ما تفكر بنفسك ؟			
	٦. هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرين؟			
	٧. هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟			
	٨. هل تعتقد بأنك ناجح في دراستك ؟			
	٩. هل من عادتك أن تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟			
	١٠. هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض؟			
	١١. هل تقوم بعملك على افتراض أن الأمو ستنتهي على ما يرام؟			
	١٢. هل تشعر بأن الحياة عبء ثقيل؟			
	١٣. هل لديك شعور بالنقص؟			
	١٤. هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة؟			
	١٥. هل تنسجم مع الجنس الآخر ؟			
	١٦. هل حدث أن انتابك شعور بالقلق من أن الناس في الشارع يراقبونك؟			
	١٧. هل يجرح شعورك بسرعة			

	١٨. هل تعتبر نفسك طالباً عصبيا نوعا ما ؟			
	١٩. هل أنت عموماً طالب سعيد؟			
	٢٠. هل أنت عادة واثق من نفسك؟			
	٢١. هل تدرك غالبا ما تفعله؟			
	٢٢. هل أنت راض عن نفسك؟			
	٢٣. هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة؟			
	٢٤. عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة تشعر عادة بأنهم لا يحبونك ؟			
	٢٥. هل لديك ايمان كاف بنفسك ؟			
	٢٦. هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس؟			
	٢٧. هل تشعر بأنك طالب نافع في هذا العالم؟			
	٢٨. هل تنسجم عادة مع الآخرين ؟			
	٢٩. هل تقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل؟			
	٣٠. هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة؟			
	٣١. هل أنت متحدث جيد؟			
	٣٢. هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين؟			
	٣٣. هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك ؟			
	٣٤. هل تفرح عادة لسعادة الآخرين وحسن حظهم؟			
	٣٥. هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على أن تكون لوحدك			
	٣٦. هل ترتاح للمواقف الاجتماعية؟			
	٣٧. هل تنقصك الثقة بالنفس ؟			

	٣٨. هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء ؟			
	٣٩. هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم؟			
	٤٠. هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين؟			
	٤١. هل تقلق لمدة طويلة من بعض الاهانات التي تتعرض لها ؟			
	٤٢. هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك؟			
	٤٣. هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني؟			
	٤٤. هل تميل إلى تجنب الأشياء غير السارة بالتهرب منها ؟			
	٤٥. هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس؟			
	٤٦. هل تشعر بأنك حاصل على حقك في هذه الحياة؟			
	٤٧. هل من عادتك أن تنقبل نقد أصدقائك بروح طيبة؟			
	٤٨. هل تثبط عزيمتك بسهولة؟			
	٤٩. هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس؟			
	٥٠. هل كثيرا ما تشعر بأن هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الانسان؟			
	٥١. هل أنت على وجه العموم متفائل؟			