المجلد ٢١، العدد ٢، حزيران ٢٠٢٤
VOL. 21, NO 2, JUNE 2024
Journal of University of Anbar for Humanities
مجلة جامعة الانبار للعلوم الانسانية

Psychological Minimization and its Relation with Self-Regard among Students of the University

[1]Asst. Prof. Abdulkarim O. Jumaa [2]Prof. Dr. Safaa H. Turki
University of Anbar - College of Education for Humanities

Corresponding author E-mail :
Ed.abdukarim.obrid@uoanbar.edu.iq
Ed.safaa.hamid@uoanbar.edu.iq

1- 0000-0001-9528-0049
2- 0000-0002-4514-6033

10.37653/juah.2024.145934.1266

Submitted: 10/01/2024
Accepted: 20/02/2024
Published: 15/06/2024

©Authors, 2024, College of Education for Humanities University of Anbar. This is an open-access article under the CC BY 4.0 license (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract:

Objectives: The current research aims to reveal the correlation between Minmizationand and self-regard among university students.

Methods: according to some demographic variables. A tool was adopted to measure self-regard (Betz & et al، 1995) consisting of (20) items with five alternatives ranging from (strongly agree to totally disagree). To ensure the validity of the two tools، the researchers calculated the apparent validity and the content validity according to the method of the two extreme groups، the paragraph correlation coefficient on the total scale، and the stability using the Cronbach method for internal consistency، as the stability of the first tool reached (0.77) and the stability of the second tool (0.81)، after which the two tools were applied to A sample of (250) male and female university students (128) of whom were males and (122) females.

Results: The results showed that university students practice Minmizationin their daily interactions and that they have a high positive regard. The differences were in a Minmizationin favour of males and in self-regard in favour of females.

Conclusions: The research sample uses Minmizationin as a defensive tendency to maintain psychological structure in the face of conflicting information to which they are exposed during their interaction. It was also concluded that the greater the Minmizationin, the lower self-esteem.The researchers recommended the necessity of directing civil society organizations to provide aid ،support ،and underestimation to people who suffer from failure and loss ،and suggested conducting a study of research variables and different social segments..

Keywords: Minmizationin , self-regard,university students

التهوين النفسي وعلاقته باعتبار الذات لدى طلبة الجامعة

[1]أ.م.د. عبد الكريم عبيد جمعة [2]أ.د. صفاء حامد تركي
جامعة الانبار- كلية التربية للعلوم الانسانية

الملخص:

الاهداف: يهدف البحث الى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين التهوين النفسي واعتبار الذات لدى طلبة الجامعة، تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية.

المنهجية: استخدم المنهج الوصفي الارتباطي . ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء أداة لقياس التهوين النفسي مكونة من (٢٧) فقرة ببدائل خماسية تتدرج من (أوافق بشدة الى لا أوافق بشدة). وتبنى أداة لقياس اعتبار الذات لـ Betz&etal)،(1995 مكونة من (٢٠) فقرة ببدائل خماسية تتدرج من (موافق بشدة الى لا أوافق أبداً). وللتأكد من صدق الأداتين قام الباحثان بحساب الصدق الظاهري وصدق المحتوى وفق طريقة المجموعتين الطرفيتين ومعامل ارتباط الفقرة بالمقياس الكلي، والثبات بطريقة الفاكرونباخ للاتساق الداخلي حيث بلغ ثبات الأداة الأولى (٠،٧٧) وثبات الأداة الثانية (٠،٨١)، بعدها تم تطبيق الأداتين على عينة مكونة من (٢٥٠) طالب وطالبة في جامعة الانبار (١٢٨) منهم من الذكور و (١٢٢) من الإناث.

نتائج البحث: أظهرت النتائج بأن الطلبة عينة البحث يمارسون التهوين النفسي في تفاعلاتهم اليومية، كما لديهم اعتبار ذات إيجابي عالي. وقد كانت الفروق في التهوين النفسي لصالح الذكور وفي اعتبار الذات لصالح الإناث. وقد تبيّن من النتائج ان هناك علاقه ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين التهوين النفسي واعتبار الذات،

الاستنتاجات: ان عينة البحث يستخدمون التهوين النفسي كنزعة دفاعية للحفاظ على البناء النفسي في وجه المعلومات المتضاربة التي يتعرضون لها خلال تفاعلهم، وان الأشخاص المهمين في حياة الطالبات يقدمون لهنّ اعتباراً إيجابياً غير مشروط وهنّ يخبرن هذا التقبل دون الشعور بأنه يعتمد على قيامهنّ ببعض الأعمال، كما تم استنتاج انه كلما ازداد التهوين النفسي قل اعتبار الذات وبالعكس. وأوصى الباحثان بضرورة توجيه مؤسسات المجتمع المدني لتقديم العون والإسناد والتهوين للأشخاص الذين يعانون من الفشل والخسارة واقتراح إجراء دراسة لمتغيرات البحث وعلى شرائح اجتماعية مختلفة.

الكلمات المفتاحية: التهوين النفسي، اعتبار الذات، طلبة الجامعة.

مشكلة البحث :

يشكل افراد المجتمع منظومة اجتماعية، تتشابك وتتنوع بينهم العلاقات الاجتماعية، التي تعزز تواجدهم مع بعضهم البعض، وتنطلق العلاقة الاجتماعية من علاقه ثنائيه بين فردين، وتمتد حتى تشمل غالبية أفراد المجتمع، وكلما ازداد عدد أفراد المجتمع تشابكت وتعقدت العلاقات الاجتماعية، ونتج عن ذلك التفاعل الاجتماعي القائم على التأثير في سلوك الأفراد، ويسعى الفرد جاهداً ليكون سلوكه موافقاً لقيم ومعتقدات الجماعة، ونتيجة التفاعلات الاجتماعية تنشأ العمليات النفسية بين الأفراد، مما ينعكس إيجاباً أو سلباً على تماسك الجماعة، ومن مظاهر هذا التفاعل الإيثار والتعاون والإسناد الاجتماعي والتنافس والتهوين النفسي.

ويذكر كاهان وآخرون(Kahan & et al, 2017)، بأنه على الرغم مِن ان الولاءات المؤسسية والقبلية تلهم العديد من السلوكيات النبيلة، إلا إنها يمكن أن تدفع البشر الى التضحية بالمنطق السليم والدقة في إصدار الأحكام من أجل الانتماء الاجتماعي والالتزام الذي يخدم الولاءات (Kahan & et al, 2017:54).

ويرى وارد وآخرون (Ward & et al, 1997) ان العديد من مواقف التهوين النفسي تنشأ من القيود المتأصلة في القدرة البشرية على معالجة المعلومات، لذلك تتم معالجة المعلومات باستخدام استراتيجية (يمكن أن تُعالَج) وبذلك تتم معالجة الموانع الاجتماعية (Ward & et al, 1997:479).

واستنتج بنيل وآخرون (Pinel & et al, 2006) ان التهوين النفسي الناتج عن الآخرين مقارنةً بالتهوين النفسي الذاتي (الذي يتم انشاؤه ذاتياً) يجعل المتلقين يشعرون بالعزلة، بسبب كون الآخرين لا يفهمون مشاعرهم، أما التهوين الذاتي كونه يأتي من الذات، فلا ينبغي ان يكون له نفس التأثير نظراً لأهمية الشعور بالتفهم للرفاهية العاطفية للأشخاص (Pinel & et al, 2006:24).

وتقول كريستيان و آخرون (Kristin & et al,2013) انه من المرجح أن تحدث مشاعر العزلة الاجتماعية للأشخاص الذين يعانون من تجربة سلبية عندما يتلقون التهوين النفسي من أشخاص آخرين قبل ان تُتاح لهم الفرصة للتكيف بمفردهم، فان ذلك يقلل من تجربتهم الخاصة ويتعارض مع تفسيرهم الخاص لمحنتهم، وبالتالي صعوبة خاصة في التأقلم مع ظروفهم في الواقع إضافةً الى انه قد يشعرهم بمحنه أخرى ناتجة عن التقليل من اعتبار

الذات وامتهانها (Kristin & et al, 201:1718).

ويقول توبي (Tooby, 2010) ان التهوين النفسي يظهر في القضايا التي تكون فيها الحقيقة غامضة والتي تؤدي الى العديد من الخلافات السياسية والاجتماعية والأخلاقية، ان لم يكن معظمها يدور حول قضايا غامضة (Tooby, 2010:234).

وتقول كريستيان وآخرون (Kristin & et al, 2013) انه لا يوجد شخص يمكنه ان يمضي يومه دون اثنين او ثلاث مرات يستخدم فيها التهوين النفسي (Kristin & et al, 2013:1717)، كونه يرتبط بالحالة الانفعالية والشعور بالنقص وعدم الشعور بالكمال والميل للانتقام والاضطرابات القهرية وعدم القدرة على إدارة المخاطر وانعدام الثقة بالنفس والفشل في حل النزاعات واختيار العلاقات الاجتماعية (Harriott, 1996:337)، ويرتبط ببعض خصائص الشخصية كالغضب والتهور وصعوبة إقامة علاقات جديدة مع الناس أو إدامة تلك العلاقات (Ferrari, 1994:673).

ويضيف كلارك وآخرون (Clark & et al, 2019) ان التهوين النفسي يحصل خشية الرفض الاجتماعي، وفقدان المكانة الاجتماعية واعتبار الذات، الذي قد يصاحب أي تحدي لآراء المجموعة ويقلل من احتمالية التوصل الى إجماع عبر الانقسامات الاجتماعية حيث تعمل كاستراتيجيات لتنشيط التهوين النفسي ولكنها أكثر فائدة نحو العقلانية (Clark & etal, 2019:592).

وقد أفاد مارشال وآخرون (Marshall & et al, 2011) بأن أدبيات علم النفس الاجتماعي تشير الى ان التهوين النفسي ليس ضاراً بالضرورة، لأن التهوين النفسي بعيداً عن الإشكالية، ويمكن أن يكون صحيحاً وقابلاً للتكيف من ناحيه، ومن ناحيه أخرى فأن القبول الكامل لأفعال الفرد السلبية ممكن ان يعرض الأفراد لخطرها (Marshall & et al, 2011:118).

ويقول (Germeis &De Boeck, 2002) ان التهوين النفسي قد يمثل مشكلة تؤثر على حياة الانسان بشكل عام (Germeis & De Boeck, 2002:113).

ويقترح ييتز (Yates, 2009) أنه يمكن أدراك التهوين على أنه إيماءة ضاره، وترد في الاعتراف للآخرين بالفعل، ويمكن اعتباره بمثابة رد فعل صحي على الآخرين (Yates, 2009:89).

ويرى ميلر و رولانك (Miller & Rollnick, 1991) بأن التهوين النفسي ليس سمة

شخصية ثابتة، او ستراتيجية متعمدة للتلاعب، ولكنه بالأحرى استجابة فردية لموقف معين (Miller & Rollnick, 1991:102).

ويضيف مارشال وآخرون (Marshall & et al, 2001) أن من بين الأسباب النفسية والاجتماعية للتهوين النفسي، انه يعمل كعملية معرفية يسمح من خلالها للأفراد بالمحافظة على الكرامة واعتبار الذات، وانه مدفوع بصورة ذاتية إيجابية من الخوف من العواقب السلبية مثل التشهير والوصمة الاجتماعية والايذاء في المعتقدات وفقدان العائلة والاصدقاء (Marshall & et al, 2001:205).

وقد يحدث التهوين النفسي بسبب اعتقاد القائم بالتهوين، بأن الأمر المختلف عليه لن يقبله الآخرون (Buhr & et al, 2002:931)، كما ان هناك علاقة وثيقة بين التهوين النفسي والتقييم الذاتي للفرد (Resnick & et al, 1970:465)، ونتيجة التقييم الذاتي للفرد هو اعتبار الذات، وان هناك علاقة كبيرة بين اعتبار الذات الذي يظهر نتيجة التقييم والصحة النفسية (Schweitzer & et al, 1992:83)، وان تدني اعتبار الذات لدى الفرد يؤثر على قراراته، وتظهر المستويات العالية من القبول والثقة والقيمة الذاتية أن الفرد يتمتع باعتبار إيجابي للذات (Salmivall & et al, 1999:1286).

ويقول سايمونس و آخرون (Simmons & et al, 1973) ان اعتبار الذات يتغير مع دخول مرحلة المراهقة سلباً وذلك على أساس حالة عدم التوازن التي يخبرها المراهق في بداية المرحلة، حيث أشارت دراسة سايمونس وآخرون ان أكثر الفئات انخفاضاً في اعتبار الذات هي فئة المراهقين و الشباب كما انهم أكثر الفئات إقراراً بأن أوصافهم لذواتهم قابله للتغيير (Simmons & et al, 1973:553).

وقد لمس الباحثان من خلال عمله في التدريس ان بعض الطلبة يحاولون التهوين من مخالفات زملائهم الانضباطية والسلوكية، وخاصة اولئك الطلبة الذين يمثلون زملائهم في المراحل الدراسية مما يؤثر على اعتبار الذات، ومن هذا المنطلق استشعر الباحثان مشكلة البحث بدراسة متغيري البحث والتعرف على العلاقة الارتباطية بينهما، بناء على ذلك تم تلخيص مشكلة البحث بالتساؤل التالي :

ما طبيعة العلاقة بين التهوين النفسي واعتبار الذات لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث :

تم تقديم مصطلح التهوين النفسي لأول مرة مِن قِبَل (Ginzberg & Ginsbarg,

(1951، وبعد ذلك مِن قِبَل (Holland &Holland, 1977)، وبعد ذلك أُجريت العديد من الدراسات حول التهوين في الاختيار المهني مِن قِبَل العديد من الباحثين (Savickas & Jargour, 1991:85).

ويرى ستيرماك (Stermacm 1989) ان التهوين النفسي يشترك في العديد من أوجه التشابه مع التشويهات المعرفية والمعتقدات التي تعمل على الانكار والتبرير والتي تهدف الى تقليل وترشيد تصرفات الفرد (Stermac, 1989:573).

ويقول (Schneider, 2004) انه من المدهش ان هذا المفهوم يُستَخدَم في الأدبيات النفسية بشكل متكرر وبالتبادل مع المواقف والاعذار والمبررات التي يستخدمها الأفراد في سرد رواياتهم حول الجرائم التي يرتكبونها (Schneider, 2004:3).

وذكر (ريد، ١٩٨٥) ان مشاكل التهوين النفسي هي عوامل مهمة في الميل نحو المساعدة النفسية يساعد الأفراد على تنظيم بياناتهم وأفكارهم بطريقة متسقة وبالتالي فإن الأفراد يجعلون الخيارات أكثر تعقيداً وبالتالي فهم غير قادرين على الاختيار بسبب نقص المعرفة وعدم القدرة على التنبؤ بنتائج القرار (Sari, 2007:917).

ويرى مارس وآخرون (Marse &mGergen, 1970) ان التهوين النفسي فعال في مساعدة الناس على تعزيز مزاجهم أثناء الحوادث المهددة (Marse &mGergen, 1970:148)، ويصف بشكل متقن العملية الفريدة لمجموعة من الاستراتيجيات التي يستخدمها الناس في جعل أنفسهم يشعرون بتحسن بعد التجارب المزعجة (Folxman & Lazarus, 1990:313).

وقد حدد (Locas & Epperson, 1988) خمسه عوامل ترتبط بالتهوين النفسي مثل القلق ومركز السيطرة والحاجه الى المعرفة واعتبار الذات واحترامها (Locas & Epperson, 1988:460).

وترى (دافيدوف، ١٩٨٣) أن هناك اساليب مختلفة تؤدي الى تأييد التعاطف وتزيد من احتمالية التهوين النفسي وتقديم النصيحة وهي التفسيرات الوجدانية وعبارات ترتبط (١) بالانفعالات و (٢) القيم و (٣) التوقعات المتعلقة بالتحكم بالذات او اعتبارها (دافيدوف، ١٩٨٣: ٧٥٦).

ويقول (Nezlek & et al, 1997) قد يكون لاعتبار الذات على ردود أفعال القائمين بالتهوين النفسي تجاه عمليات التهوين الخارجي أثراً وذلك لميلهم الى أخذ كل حالات

الاقصاء الاجتماعي على محمل الجد وكذلك تجاربهم مع الفشل (Nezlek & et al, 1997:1235).

ويقول (Walshm 1973) ان الابحاث تشير الى ان اعتبار الذات المنخفض يؤدي الى قبول التهوين النفسي وانه هناك علاقه بين سمات مثل انعدام الثقة والخجل والاعتماد وعدم الرضا عن النفس والتهوين (Walshm, 1973:287)، وان الاشخاص الذين يتمتعون باعتبار ذات إيجابي يستخدمون التهوين الذاتي بسهوله أكبر من الاشخاص الذين يعانون من تدني اعتبار الذات (Blaine & Crocker, 1993:55)، وان الاشخاص الذين يعانون من تدني اعتبار الذات سيشعرون بالسوء وذلك يعزى الى كون التهوين الخارجي يمارس تأثيره عن طريق منع الاشخاص من تنشيط استجابات المواجهة الفعالة (Kristin & et al, 2013:1724).

ويرى (كفافي، ٢٠١٥) ان المراهقين ذوي الاعتبار المنخفض للذات يكون من السهل التأثير عليهم من الآخرين، ويحدث ذلك في جزء منه بسبب انهم يريدون ان يحبهم الناس ويوافقون على سلوكهم ويؤيدونهم في مواقفهم وفي جزء منه، انه ينقصهم تقدير الذات اللازم لعمل القرارات الخاصة بهم (كفافي، ٢٠١٥: ٤٠٢).

وقد ذكر لوماس (Lomas, 1965) ان الأفراد ذوي اعتبار الذات المرتفع يميلون الى ان يكونوا واثقين من انفسهم ومستقلين ومتحملين للمسؤولية، ومتفهمين ومتفائلين بما سوف تأتي به الحياة في حين ان الأفراد ذوي اعتبار الذات المنخفض يحتمل ان يكونوا اعتماديين ومتشائمين وشكاكين وقلقين وغير واقعيين وغير قادرين على تقبل المساعدة من الآخرين عندما يكون في حاجة إليها (Lomas, 1965:438).

أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

١- التهوين النفسي لدى طلبة الجامعة.

٢- دلالة الفروق في التهوين النفسي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري:

أ- الجنس (ذكور- إناث)،

ب- الصف الدراسي (اول، ثاني، ثالث، رابع).

٣- اعتبار الذات لدى طلبة الجامعة.

٤- دلالة الفروق في اعتبار الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغيري :

أ- الجنس(ذكور - إناث).

ب-الصف الدراسي (اول، ثاني، ثالث، رابع).

٥- العلاقة بين التهوين النفسي واعتبار الذات لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بدراسة التهوين النفسي واعتبار الذات لدى طلبة الجامعة للدراسة الصباحية الذكور والإناث والتخصصات العلمية والإنسانية في جامعة الانبار للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات :

سيقوم الباحثان بتحديد المصطلحات الواردة في البحث وكما يأتي:-

١- **التهوين النفسي Minmization**: عرفه كل من:

- روجرز (Rogers, 1951):-

هو حالة من إعادة تفسير الموقف على نحو يبدو معه أقل تهديداً وهو أشبه ما يكون بالعقلنة Rationalization (هريدي، ٢٠١١: ٢٤٨).

- سكوت وليمان (Scott & Lyman, 1968):-

الإدراك الذي يخفف من المسؤولية الشخصية للفرد من خلال إسناد سبب الإساءة لقوى لا يمكن السيطرة عليها (Scott & Lyman, 1968:46).

- برباري (Barbaree, 1991):-

عملية ناتجة عن كبت نفسي، تنطوي على تشويه وخطأ في الاسناد وترشيد في الانتباه وذاكره انتقائية تسمح للأفراد بتخفيف شعورهم وإنكار الواقع (Barbaree, 1991: 30).

- مارشال واندرسون وفرناندز Marshall, Anderson & Fernandez, (1999):-

إنكار نفسي يشير الى تصغير المسؤولية أو ضرر الضحية أو التخطيط أو الاهتمامات التي تتعلق بطبيعة الموقف (Marshall, Anderson & Fernandez, 1999: 257).

- التعريف النظري: تبنى الباحثان تعريف روجرز تعريفاً نظريا في البحث كما تم تبني نظريته في بناء المقياس وتفسير نتائج البحث.

– التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب على إجابته على المقياس الذي تم بنائه في هذه الدراسة.

٢– اعتبار الذات Self–Regard:– عرفه كل من:

– روجرز (Rogars, 1951) دافعية داخلية موجودة في كافة أوجه الحياة من أجل تنمية الإمكانات الى أقصى درجة ممكنة (Rogars, 1951: 20).

– الحنفي، ١٩٩٤: تقييم الفرد لذاته تقييماً عالياً أو اهتمامه بمصالحه (الحنفي، ١٩٩٤: ٧٨٠).

– كفافي، ٢٠١٥: حسن تقدير المرء لذاته وشعوره بجدارته وكفايته (كفافي، ٢٠١٥: ٤٠).

– الزغول وآخرون، ٢٠١٩: حاجة الفرد للحصول على المكانة والقيمة والكفاءة والشعور بالأهمية (الزغول، ٢٠١٩: ٣٥٤).

– هويج، ٢٠٠٤: رغبة الفرد في تحقيق ذاته المتميزة، ويتبدى إشباعها بمشاعر الثقة والكفاءة والقدرة في حين يؤدي عدم إشباعها الى الشعور بالدوني والعجز (هويج، ٢٠٠٤: ١٤٨).

– التعريف النظري: تبنى الباحثان تعريف روجرز (Rogars,1951) تعريفاً نظرياً في البحث، وتم تبني نظريته في تفسير النتائج.

– التعريف الإجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس اعتبار الذات الذي تم تبنيه في البحث الحالي.

الاطار النظري :

*** نظرية تحقيق الذات لكارل روجرز ١٩٠٢–١٩٨٧ Self–Actualization Theory**

افترض Rogers،(1961) ان هناك ميلاً إنسانياً نوعياً هو تفعيل الذات وهو العمليات التي يخوضها الشخص على امتداد حياته لتفعيل إمكانياته ليصير شخصاً مؤدياً للوظائف على أكمل نحو ممكن بهدف تفعيل الذات ان تكون تلك الذات هي التي تمثل الشخص حقيقة (Rogers, 1961: 166).

ويقول (فريدمان وشستك، ٢٠١٣) ان الطريق لذلك ان يعول على العلاقات المخلصة مع الآخرين وعلى الارتباط المجتمعي الإنتاجي ويتضع هذا بالأعمال الودية البسيطة

والحملات الأكبر لـ (الدفع الى الإمام) بالعمل مع الآخرين لجعل الأمور أفضل في مجتمعاتنا وتتضمن الأفعال الخاصة التعبير عن شكر الآخرين والعرفان بجميلهم وتذكر النشاطات المفرحة والاحتفال بها والتهوين من النشاطات المؤلمة ويأتي ذلك بممارسة المرء لاختياره الحر (فريدمان وشستك، ٢٠١٣: ٤٦٢).

ويرى (الن، ٢٠١٠) ان الفرد يتجنب خبرات معينه من التي يعتبرها الناس الآخرين غير جديرة (Unworthy) ولو بشكل نسبي ويبحث عن خبرات أخرى يعتبرها الناس جديرة نسبياً وهذا يحدث حتى في حالة ما إذا انجذب الشخص الى الخبرات غير الجديرة ورفض الخبرات الجديرة ولاحظ ان الطريق غير المنتج مشروط (الن، ٢٠١٠: ٣٧٣).

ويفترض (Rogers, 1959) ان التهوين النفسي نزعه دفاعيه (Defensiveness) تهدف الى الحفاظ على البناء الحالي للذات في وجه المعلومات المتناقضة (Rogers, 1959:208) ،والتهوين النفسي استجابة نمطيه عندما يتهدد مفهوم المرء عن ذاته وان صورة الذات لا تستطيع ان تفعل ذلك ولم تفعلها (Evans, 1975: 17).

ويقول (الزغول وآخرون، ٢٠١٩) عندما تعرقل عملية تحقيق الذات، يبدأ الفرد بمعايشه مشاعر القلق ويحاول مواجهة ذلك عبر توظيف سلوك دفاعي ومن هذه السلوكيات الدفاعية تشويهات الوعي والتهوين النفسي مثل إخبار الشخص لنفسه بأن أداؤه الضعيف ليس بالمشكلة الكبيرة (الزغول وآخرون، ٢٠١٩: ٣٩٤).

وذكر (Rogers, 1959) ان كل الناس لديهم حاجات يمكن ان تُشبَع فقط من خلال العلاقات الإنسانية وهناك حاجه أساسيه من بين تلك الحاجات وهي حاجه عالميه للاعتبار الإيجابي غير المشروط (Unconditional Positive Regard) وهي خبرة الفرد بذاته ككيان له قيمه إيجابيه في حياة الناس الآخرين وعلى هذا يستحق ان يحصل على الدفء والمحبة والاحترام والتعاطف والتقبل والثقة من الآخرين، وهذه الحاجه يتم الوفاء بها حينما يوفر الناس الآخرين المهمين في حياة الشخص اعتباراً إيجابياً غير مشروط، ويخبر الشخص تقبل الآخرين بدون الشعور بأن هذا التقبل يعتمد على قيامه بفعل بعض الأعمال الصحيحة (Rogers, 1959: 208).

ويرى (Watson & Greenberg, 1998) انه عندما يتضمن الاعتبار الإيجابي للذات وضع محددات على التقدير الذي يمنحه الأفراد للآخرين كأن يقول الوالد لولده "أنا لن أحبك إذا بقيت تصدر إزعاجاً" فحينها يكون الاعتبار الإيجابي المشروط (Conditional

(Positive Regard فهذه الأمثلة تقترب جداً مما يسمى الابتزاز الانفعالي ولهذا السبب يبدو الشخص بعمل موازنه بين الاعتبار الإيجابي المشروط والاعتبار الإيجابي الذاتي (Watson & Greenberg, 1998:81).

*** نظرية هرم الحاجات لـ إبراهام ماسلو (Maslow, 198-1970)**

يقول (Maslow, 1969) ان الطبيعة الإنسانية ولاديه (in born) وليست مصنوعه ان لها بني أساسيه داخليه مكونه من الامكانيات والقيم التي تعتبر أصيله او جوهريه في كل أفراد النوع او السلالة، وان كل القيم والحاجات الإنسانية شبه غريزيه (Instinetoid) أو شبيهه بالغريزة (Instinet like) بسبب خصائصها البايولوجية والجينية والعالمية ومن هنا فان كل الحاجات سواء الأساسية او المرتفعة في الترتيب بالمفهوم الضيق حاجات بيولوجية (Maslow, 1969: 743).

وسبق ذلك (ماسلو، ١٩٥٤) بأن الطبيعة الإنسانية تحمل في داخلها الإجابة عن الأسئلة كيف أكون خيراً، كيف أكون سعيداً، كيف أكون مثمراً ومنتجاً، ان طبيعتنا الحيه تخبرنا بما نريد وبالتالي بما له قيمة وتمرضنا حين نحرم من هذا التقييم (Maslow, 1954: 152)، والاخفاق في تحقيق الطبيعة الأساسية أي أن نرقى في عيشنا إلى ما نستطيع ان نكونه يؤدي الى شعور لا مبرر بخيبة الذات ورفضها والى شعور حقيقي بالألم (جابر، ١٩٩٠: ٥٩٨).

ويرى (الن، ٢٠١٠) انه في البيئات التنظيمية لا تكون العلاقات بين الأفراد بعضهم بعضاً ناعمه وكفئه إلا إذا اعترف كل شخص بإشباع حاجات الشخص الآخر وان يفهم كل فرد مطالب الفرد الآخر وان يهون كل واحد من متاعب الآخر (الن، ٢٠١٠: ٤١٥).

ويقول (Mcculloght & et al, 2004) ان البحث حول العرفان بالجميل كشف ان الناس الذين يسجلون نقاط عالية على أبعاد السمو الروحي، أداء الصلاة ،العمومية، الترابطية مع الناس وتهوين مصائبهم، يميلون الى التبليغ عن مستويات اعلى للعرفان بالجميل في مشاعرهم من يوم لآخر (Mcculloght & et al, 2004: 295).

ويؤكد ماسلو (Maslow, 1970) ان الذين يحققون طبيعتهم الداخلية يعملون ما هو خير لأنفسهم وللآخرين من منطلق الحب وليس من منطلق الخوف، انهم يعملون ما هو خير لأنهم يريدون عمله، وليس لأن عليهم ان يعملوه، انهم يسعون لتحقيق القيم العالية، قيم الكينونة، قيم الحق والكمال والعدل والجمال، وان التهوين النفسي من هذه القيم لأن هذا

السعيوهذا العمل يثيبهم في ذاته، لا لأنهم يتوقعون مكافأة خارجية (Maslow, 1970: 157).

ويرى (شحاته، ٢٠١٣) انه بعد إشباع الحاجات الفسيولوجية والأمنية والعاطفية تلح الحاجه الى اعتبار الذات سوى اعتبار الفرد لنفسه او اعتبار الآخرين له وهذا الاعتبار إنما يأتي بفعل مساهمات الشخص في المصالح الاجتماعية للمجتمع الذي يعيش فيه أما النقص في إشباع حاجات التقدير فانه يؤدي الى القصور وضعف الهمه (شحاته، ٢٠١٣: ٢٩٢).

ويقول (الزغول وآخرون، ٢٠١٩) عندما تشبع حاجات الفرد لأن يكون محبوباً او يحب الآخرين فان القوه الدافعة ستختفي تمهيداً لحاجات اعتبار الذات والتي قسّمها ماسلو الى مجموعتين فرعيتين هما اعتبار الذات والاعتبار من الآخرين وتتضمن حاجه اعتبار الذات الرغبة بالكفاءة والثقة والقوة الشخصية والكفاية والتحصيل والاستقلالية والحرية أما الاعتبار الذي يحصله من الآخرين فيتضمن الهيبة والاعتراف والقبول والاهتمام والمنزلة والشهرة والسمعة والتقدير وبهذا فإن الناس بحاجه الى تثمين ما الذي يستطيعون القيام به (الزغول وآخرون، ٢٠١٩: ٣٥٤).

ويؤكد (maslow, 1954) على ان إشباع حاجات الاعتبار يؤدي الى مشاعر الفرد بالجدارة والاستحقاق، والى القوة النفسية والى الإحساس بأن الفرد نافع للناس وضروري لهم، ولكن إحباط هذه الحاجات ينتج مشاعر النقص والضعف واليأس (maslow, 1954: 91).

ويرى (انجلر، ١٩٩١) ان اعتبار الذات الناتج عن الآخرين يتضاءل مع مرور الزمن، أو مع كبر السن لأنها قد أُشبِعَت وتبقى الحاجه الى الاعتبار والتقدير الذاتي وهي الأكثر أهمية لتحقيق الصحة النفسية (انجلر، ١٩٩١: ٣٠١).

*** نظرية العلاج المعرفي السلوكي لـ (آرون بيك Aaron Beck) (1921-2021) Cognitive behavioural therapies**

يرى بيك ان الانسان كائن يتمتع بقدره على التفكير المنطقي وهو يقوم بذلك أحياناً، مما يؤدي الى انه في بعض الاحيان يفكر بطريقه لا عقلانية، مما يؤدي الى شعور بالنقص، وتقوم نظريته على دعامتين أساسيتين في تفسيرها للسلوك الإنساني، وهما أدراك الفرد للعالم ومعالجته لما يدرك (http://www.lamsaegy.com, 2012).

ويقول (Andre, 2005) ان نظرية بيك تستند على مفهوم أساس هو المخطط المعرفي، إذ تعتمد المخططات المعرفية الجزء الأكثر عمقاً في المتغيرات المعرفية، وهي تمثل

مجموعة المعتقدات الخاصة بالفرد وقواعد الحياة التي تستثير قراره موجهه للموقف وتدخل تشوهات في أصل المعرفة (Andre, 2005:20).

ويرى (غريب، ٢٠٠٥) انه يوجد لدى كل شخص مجموعه من المخططات المعرفية، فالمخطط المعرفي هو جهاز مهم لتشكيل معلوماتنا واكسابها المعاني، وما توصي به من توجيهات، ويقتضي التفكير المنطقي بصورته السوية، ان تتصف المخططات بدرجه من المرونة، تسمح لها أن تؤسس نفسها على قدر معقول من الموضوعية في معالجة التنبيهات الواردة الى الفرد (غريب، ٢٠٠٥: ٢٣).

ويذكر (مليكة، ١٩٩٠) ان من المفاهيم الأساسية في نظرية بيك المعرفية، ما يسميه بالأفكار التلقائية، وهي سلسلة من الأفكار التي يشعر بها الفرد نتيجة التفاعلات بين المعلومات الواردة للفرد والأبنية المعرفية، فيعتقد بيك ان معظم الناس لا يعون الأفكار التلقائية التي تسبق المشاعر غير السارة (مليكة، ١٩٩٠: ٢٣٩).

ويعد التهوين النفسي من التشويهات المعرفية حيث يرى (Burns & David, 1999) ان التشويهات المعرفية طرق سهله يسلكها العقل البشري لإقناعنا بأن شيء ما ليس صحيحاً في الواقع، وهي مجموعه من الأفكار غير الدقيقة التي يستخدمها بعض الناس لتعزيز الأفكار والانفعالات السلبية لديهم مما يجعل الشخص يشعر بالسوء تجاه نفسه (Burns & David, 1999:1-7).

ويؤكد (غريب، ٢٠٠٥) ان بيك يرى ان المخططات المعرفية الإيجابية التي يدركها الفرد ويتم المحافظة عليها تؤدي الى اعتبار ذات عالي، وان المخططات المعرفية السالبة التي يتم ظهورها في أدراك الفرد ويتم المحافظة عليها بميل الفرد الى تشويه المعلومات الواردة إليه بطريقه منظمه في أسلوب غير توافقي، أو سلوك انهزامي تؤدي الى اعتبار ذات سلبي وتؤدي بالتالي الى الاكتئاب (غريب، ٢٠٠٥: ٢٣-٦٢).

وقد تبنى الباحثان نظرية (Rogers) للأسباب الآتية:-

١- روجرز (Rogers) يؤمن بكرامة الانسان وبطبيعته الإيجابية العقلانية، وانه في الأساس اجتماعي وتقدمي وواقعي وبنّاء وأهل للثقه وهذا التوجه أكثر أملاً وتفاؤلاً.

٢- يركز على نظرة الشخص للعالم وعلى كيفية إدراكه له وكيفية تفسيره للأحداث

- دراسات سابقة :

لم يحصل الباحثان على دراسة عربيه تخص التهوين النفسي، و هذا ما دعى

الباحثان لدراسة متغيرات البحث وسيكتفي بذكر الدراسات الأجنبية التي حصل عليها وهي:-

*** دراسة ساري (Sari, 2007)**

The Effect of Impetuous Exploraty, and overall Indecisiveness on self-esteem Among Turkish university students.

اثار التهوين الاستكشافي وغير الحاسم بشكل عام على احترام الذات بين طلاب الجامعات التركية .

تهدف الدراسة التعرف على أثر استكشاف التردد غير الحاسم على تقدير الذات لدى طلبة الجامعات التركية، وقد أُجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٢٠) طالباً وطالبة جامعية منهم (١٥٠) من الذكور و (١٧٠) من الإناث، قدم لهم مقياس عدم الدقة التشخيصية (Bacanli, 2005) ومقياس تقدير الذات (Bacanli, 2005)، وقد أظهرت النتائج ارتباط سلبي كبير بين التردد وتقدير الذات السلبي، وأن التردد لدى الإناث أعلى من الذكور، وان مستويات تقدير الذات لدى الإناث أعلى من الذكور (Sari, 2007: 915-926).

*** دراسة كريستيان وآخرون : (Kristin & et al, 2013)**

The boundaries of minimization as atechnique for improving offect: good for the goose but not for the gander?

حدود التهوين كطريقة لتحسين التأثير هل هو محفز للنوع؟

هدفت الدراسة الى الكشف عن التهوين النفسي الذاتي والتهوين الناتج عن الغير، على الأشخاص ذوي الاعتبار السلبي والإيجابي للذات والذين يعانون من تهديد الذات وقد أُجريت الدراسة على عينه مكونه من (٧١) طالباً وطالبه من جامعة فلوريد، منهم (٢٦) من الذكور و (٤٠) من الإناث و (٥) لم يذكروا جنسهم. قدم للمشاركين مقياس (Tafarodi & Swann's, 1995) لقياس حب الذات، والكفاءة الذاتية مكون من (٢٠) فقرة أمام كل فقرة خمسة بدائل تتراوح من (أوافق بشدة) الى (لا أوافق أبداً)، وبعدها قدم للمشاركين فقرات مقياس تتضمن دعماً خارجياً وذاتياً. وتوصلت الدراسة الى ان عمليات التهوين المقدمة من الآخرين لا تخفف من الأثر السلبي لاعتبار الذات قياساً بالتهوين الذاتي حيث بلغت القيمة التائيه المحسوبة (١،١٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) (Kristin & et al, 2013:1717-

.1724)

ومن الدراسات التي تناولت اعتبار الذات:-

*** دراسة (حسن، ٢٠٠٩)**

التعاطف وعلاقته باعتبار الذات والتمركز حول الأنا والتماسك الأسري، كما يدركه الابناء لدى طلاب الجامعة.

Empath and Its Relationship to self-esteem Egocentrism and perception of family cohesion Among university students.

تهدف الدراسة التعرف على التعاطف وعلاقته باعتبار الذات والتمركز حول الأنا، وقد أُجريت الدراسة على عينه مكونه من (١٠٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية بجامعة عين شمس من الذين يعيشون مع والديهم، قدمت لهم أربعة مقاييس من إعداد الباحث هي مقياس اعتبار الذات الشخصي، ومقياس الاستمتاع المتخيل، ومقياس الاختلاف الشخصي، ومقياس التماسك الأسري، ومقياس التعاطف إعداد (المعطي، ٢٠٠٤) وقد توصلت الدراسة الى وجود فروق داله إحصائياً لصالح مرتفعي اعتبار الذات في التعاطف والتماسك الأسري (حسن، ٢٠٠٩: ١١-١٦).

*** دراسة نادية (Nadia, Levuselpis, 2012)**

Self-Regard in the structure of personality Behavioural Manifestations.

اعتبار الذات في بناء المظاهر السلوكية للشخصية

تهدف الدراسة الى الكشف عن اعتبار الذات، وأثره على سلوكين متعارضين هما السلوك الانتحاري، والسلوك الإبداعي وقد استخدمت الباحثة مقياس اعتبار الذات لـ ((Stollen)، ومقياس خطر الانتحار لـ (Tatiaroza five)، فقد أُجريت الدراسة على عينة من طلبة علم النفس تتراوح أعمارهم من (٢٥ – ٤٥) سنة من الذين لم يتمكنوا من أدراك أنفسهم في تخصصهم، ومجموعه تراوحت أعمارهم بين (١٨ – ٢٠) سنة يبلغ عددهم (٥٢) فرداً، وطلبة من قسم الفنون التطبيقية والزخرفية بلغ عددهم (٤٠) طالباً، وأن المجموع الكلي للعينة (١٤٦) طالباً، وقد أظهرت النتائج المؤشرات الآتية: توقع الموقف الإيجابي بلغ (٣,١٠)، والمصلحة الذاتية (٣,٨٨)، والمكانة الذاتية (٤,٦٠) (Nadia, Levuselpis, 2012: 51-64).

* دراسة (عبد الله، ٢٠١٣) :

Measuring the self-regard at students of the intermediate stage.

اعتبار الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة

يهدف البحث التعرف على اعتبار الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة وقد أُجريت الدراسة على عينة مكونة من (٣٠٠) طالبة طُبِّق عليهنَّ مقياس (خماس، ٢٠١٢)، وقت أظهرت النتائج وجود فروق في اعتبار الذات بصورة عامة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤,٢٢) ولم تظهر الدراسة فروق ذات دلاله إحصائية وفقاً لمتغير المرحلة الدراسية والمدرسة (عبد الله، ٢٠١٣ :١ – ١٦).

منهجية البحث وإجراءاته:-

اتبع الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لانه هو المنهج الملائم لاهداف البحث واجراءاته العملية ومنسجما مع تحليل نتائج البحث وتفسيرها واستخلاص دلالتها العلمية.

اولاً: مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة جامعة الانبار ذكوراً وإناثاً والبالغ عددهم (٢٣١٩٣) طالباً منهم (٩١٥٠) من الذكور و(١٤٠٤٣) من الإناث، وبلغ عدد طلبة الكليات العلمية (١١٢٢٧) والكليات الإنسانية (١١٩٦٦)*.

- عينة البحث:

أُختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من أربع كليات من جامعة الانبار هي كلية العلوم وكلية التربية للعلوم الصرفة وكلية القانون والسياسية وكلية التربية للعلوم الإنسانية، وقد بلغ مجموع العينة (٢٥٠) طالباً وطالبة (١٢٨) منهم من الذكور و (١٢٢) من الإناث بواقع (٥١) طالباً للصف الأول و (٧٧) طالباً للصف الثاني و (٧٠) طالباً للصف الثالث و (٥٢) طالباً للصف الرابع.

- أدوات البحث:

- **الأداة الأولى:** مقياس التهوين النفسي، تحديداً لأهداف البحث وبعد تحديد التعريف النظري لمتغير التهوين النفسي بالاعتماد على نظرية روجرز (Rogers, 1965) تم بناء مقياس التهوين النفسي مكون من (٢٧) فقرة، تضمنت بعض المواقف وتبريراتها (٢٥) فقرة

* احصائية مجتمع البحث للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢)

مع الموضوع و (٢) ضد الموضوع. وقد استعان الباحثان بعدد من الفقرات التي تم الاشارة اليها في ادبيات البحث و هي لا تتجاوز الثلاث فقرات.

- مفتاح التصحيح للفقرات:

تم وضع ميزان للاستجابة يتكون من خمسة بدائل أمام كل فقرة من فقرات المقياس اذ يُعطى للبديل أوافق بشده (٥) درجات وللبديل أوافق (٤) وللبديل محايد (٣) وللبديل لا أوافق (٢) وللبديل لا أوافق بشده (١) إذا كانت الفقرات مع الموضوع (اتجاه ايجابي)، أما إذا كانت الفقرات ضد الموضوع (اتجاه سلبي) فَتُعطى البدائل درجات عكس ذلك.

صلاحية الفقرات :

تم عرض الفقرات على مجموعة من المحكمين في اختصاص علم النفس عددهم(١٢) محكما، للحكم على صلاحيتها في قياس ما وُضِعَت من أجل قياسه، وبعد الأخذ بِما أشار إليه المحكمون من ملاحظات ومدى صلاحية كل فقرة في قياس التهوين النفسي، تم استبعاد فقرة واحدة واصبح عدد الفقرات (٢٦) فقرة، حصلت على نسبة قبول اعلى من (٩٠%).

- تعليمات المقياس:

حرص الباحثان على أن تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة، حيث طلب من المفحوصين الإجابة عنها بكل صدق وصراحة، لغرض البحث العلمي، وذكر انه لا داعي لذكر الاسم وأن الإجابة لن يطلع عليها سوى الباحثان ولن تُستَخدَم إلا لأغراض البحث العلمي، وذلك ليطمئن المفحوصين على سرية استجاباتهم وذكر لهم مثالاً يوضح طريقة الاجابة على فقرات المقياس.

- تطبيق المقياس:

لأجل إجراء التحليل الإحصائي للفقرات، وإيجاد قوتها التميزية، ودرجة أتساقها الداخلي، وإيجاد صدق المقياس وثباته، ومن ثم التعرف على التهوين النفسي وعلاقته باعتبار الذات طُبِّقَ المقياس بصورته النهائية الملحق رقم (٢) على عينة مكونة من (٢٥٠) طالباً وطالبة، وبعد جمع البيانات تم استخراج القوة التميزية لفقرات مقياس التهوين النفسي:

- **اسلوب المجموعتين الطرفيتين:** تم استخراج المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا على وفق نسبة الـ (٢٧%) فكانت المجموعة العليا تضم (٦٨) فرداً والمجموعة الدنيا ضَمَّت (٦٨) فرداً وقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط

المجموعتين العليا والدنيا، لكل فقره من فقرات المقياس، وقد كانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣٤) والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) تمييز الفقرات بطريقة المجموعتين الطرفيتين لمقياس التهوين النفسي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	مستوى الدلالة عند مستوى ٠,٠٥
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٥,٣	١,١٥	٢,٨٨	١,٢	٣,٠٦	دالة
٢	٤,٤	٠,٧٢	٤,٠١	١,٩٩	٢,٤٣	=
٣	٩٩,٢	١,٤١	٢,٢١	١,٢٤	٣,٤٢	=
٤	٣,٢٩	١,١٩	٢,٨٧	١,٢٤	٢,٠٥	=
٥	٣,٨١	٠,٨٢	٣,٢٢	٠,٨٤	٤,١٤	=
٦	٣,٥١	١,٣٧	٢,٨٨	١,٣٣	٢,٧٣	=
٧	٣,٤٧	١,٢٣	٢,٤٣	١,١٤	٥,١٥	=
٨	٤,٢٥	٠,٨٥	٣,٤٦	١,٢٧	٤,٢٧	=
٩	٣,٥٦	١,٢٧	٢,١٣	١,٢٩	٦,٤٨	=
١٠	٣,٥	١,٢٦	٢,٧٥	١,١٩	٣,٥٦	=
١١	٤,٥٤	٠,٩	٣,٧٩	١,٤٢	٣,٦٧	=
١٢	٣,٩	٠,٩٦	٣,١٩	١,١٩	٣,٨١	=
١٣	٣,٥٩	١,٣	٢,١٣	١,٢٨	٦,٥٩	=
١٤	٤,١	١,١١	٢,٣٧	١,٤	٨,٠١	=
١٥	٣,٥٤	١,٠١	٢,٧٥	١,١٤	٤,٣٠	=
١٦	٣,٦٨	١,٠٧	٢,٦٥	١,١٤	٥,٤٢	=
١٧	٤,١٦	٠,٦٤	٣,٤٣	١,٠٣	٥,٠٢	=
١٨	٤,١٥	٠,٩	٢,٦٣	١,٢٣	٨,١٨	=
١٩	٤,٤١	٠,٨٣	٣,٣٨	١,٣٣	٥,٤٢	=
٢٠	٤,٤١	٠,٧٢	٣,٣٤	١,٠٦	٦,٩٢	=
٢١	٣,٩١	٠,٩٧	٢,٧٦	١,٢	٦,١٣	=
٢٢	٣,٩٣	٠,٨٣	٢,٩٩	١,١	٥,٦٢	=
٢٣	٤,٠٣	٠,٨٣	٣,٤٣	١,٠٨	٣,٦٥	=
٢٤	٤,٢٤	١,٠٩	٣,٢٢	١,٢٧	٥	=
٢٥	٣,٩٩	١,٠٤	٢,٨١	١,٠٧	٦,٥٠	=
٢٦	٤,٤٦	٠,٧٤	٣,٢٩	١,٢١	٦,٧٥	=

Table (1) Distinguishing the paragraphs using the two extreme groups method for the psychological belittlement scale, where the upper and lower extreme groups were extracted according to the percentage of (27%), so the upper group included (68) individuals and the lower group included (68) individuals. The t-test for two independent samples was used to test the significance of the differences between the means of the upper and lower groups, for each paragraph of the scale.

الاتساق الداخلي (صدق الفقرات):

تم حساب الاتساق الداخلي من خلال حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما في جدول (٢)

جدول (٢) صدق فقرات مقياس التهوين النفسي باستعمال اسلوب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٢٦	دالة	١٠	٠,٢٩	دالة	١٩	٠,٣٩	دالة
٢	٠,٢٤	=	١١	٠,٢٩	=	٢٠	٠,٣٩	=
٣	٠,٣٠	=	١٢	٠,٣٣	=	٢١	٠,٣٨	=
٤	٠,١٦	=	١٣	٠,٤١	=	٢٢	٠,٣٣	=
٥	٠,٣٠	=	١٤	٠,٤٤	=	٢٣	٠,٢٧	=
٦	٠,٢٥	=	١٥	٠,٣٠	=	٢٤	٠,٣٢	=
٧	٠,٣٥	=	١٦	٠,٣٤	=	٢٥	٠,٤١	=
٨	٠,٣٤	=	١٧	٠,٣٠	=	٢٦	٠,٣٨	=
٩	٠,٤٠	=	١٨	٠,٤٢	=			

Table (2) Validity of the paragraphs of the psychological belittlement scale using the method of the relationship between the paragraph score and the total score. It is clear from the table that all paragraphs are statistically significant as they are higher than the tabular correlation coefficient value of (0.12) at a significance level of (0.05) and a degree of freedom of (248).

يتبين من الجدول اعلاه ان جميع الفقرات داله احصائيا كونها اعلى من قيمه معامل الارتباط الجدولية البالغة (0,12) عند مستوى دلاله (0,05) و درجة حرية (248)

- الصدق:

١- **الصدق الظاهري:** تحقق من خلال عرض مقياس التهوين النفسي على مجموعة من المحكمين في علم النفس للحكم على مدى صلاحيه فقرات المقياس.

٢- **صدق الاتساق الداخلي :** تحقق هذا النوع من الصدق في هذا المقياس من خلال ايجاد معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية وكما سبق الإشارة إليه في جدول

.(٢)

- الثبات:

تم استخراج الثبات بطريقة الفاكرونباخ وقد بلغ معامل الثبات للمقياس (٠,٧٧) وهو معامل ثبات جيد. علما بانه تم استخراج الثبات بالاعتماد على بيانات العينة الكلية .

- المقياس بصورته النهائية:

أصبح المقياس يتضمن(٢٦) فقرة جميع الفقرات مع ذات اتجاه ايجابي، وتأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) عدا الفقرتين (١ ، ٧) ذات اتجاه سلبي، تأخذ الدرجات بالعكس من ذلك. وان اعلى درجة على المقياس هي (١٣٠) و اقل درجة (٢٦) .

جدول (٣) الخصائص الاحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس التهوين النفسي

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
١	المتوسط Mean	٨٨,٨٤	٥	الالتواء Skewness	٠,١١
٢	الوسيط Median	٨٨,٥٠	٦	التفلطح Kurtosis	٠,٦٣
٣	المنوال Mode	٨٩	٧	أقل درجة Minimum	٤٦
٤	الانحراف المعياري Std.Dev	٩,٩٩	٨	أعلى درجة Maximum	١١٦

Table (3) Descriptive statistical characteristics of the research sample on the psychological belittlement scale

- الأداة الثانية: مقياس اعتبار الذات:

قام الباحثان بعد ان حدد هذا المتغير نظرياً بالاعتماد على نظرية (Rogers) واجرائيا بتبني مقياس (Betz & Wohlgemuth, 1995) المكون من (٢٠) فقرة (١٢) فقرة مع الموضوع و (٨) فقرات ضد الموضوع، وقد تم حساب صدق الترجمة وذلك بعرض المقياس على مجموعة من المختصين في اللغة الانكليزية واللغة العربية ومن ثم تم إعادته من العربية الى اللغة الانكليزية للتأكد من صدق الترجمة.

- عرض الأداة على الحكام: (صدق المحكمين)

قام الباحثان بعرض فقرات المقياس بعد التأكد من صدق الترجمة على مجموعة من الحكام المختصين في علم النفس للحكم على صلاحية فقراته عددهم (١٢) محكما وقد حصلت موافقتهم بنسبة اعلى من(٨٠%) على صلاحية جميع الفقرات في قياس اعتبار الذات مع تعديلات طفيفة في صياغة بعض الفقرات، وبهذا يكون المقياس يتألف من (٢٠) فقرة بصورتها الاولية.

- **تعليمات المقياس:**

حرص الباحثان على ان تكون تعليمات المقياس واضحة ودقيقة، تضمنت طريقة الاجابة اذ طلب من المفحوصين وضع علامة (✓) أمام البديل الذي يناسبه من خمسة بدائل ، وان البحث لاغراض البحث العلمي.

- **تصحيح المقياس** : وضعت خمسة بدائل للاجابة امام الفقرات، اذ يعطى للبديل أوافق بشدة (٥) وللبديل أوافق بدرجة معتدلة (٤) وللبديل غير متأكد (٣) وللبديل لا أوافق الى حدٍ ما (٢) وللبديل لا أوافق تماماً (١) إذا كانت الفقرات مع الموضوع (اتجاه ايجابي) أما إذا كانت الفقرات ضد الموضوع(اتجاه سلبي) فَتُعطى الدرجات بالعكس من ذلك.

- **تطبيق المقياس:**

تم تطبيق المقياس بصورته الاولية على عينة مكونة من (٢٥٠) طالباً وطالبة في جامعة الانبار، أُختيرت بالطريقة العشوائية وبعد جمع البيانات استخرج الباحثان القوة التميزية والصدق للفقرات بطريقتين:

أ- **طريقة المجموعتين الطرفتين العليا والدنيا على وفق نسبة الـ (٢٧%):** فكانت المجموعة العليا تضم (٦٨) فرداً والمجموعة الدنيا تضم (٦٨) فرداً، وقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وقد كانت جميع الفقرات مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٣٤) والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) تمييز فقرات مقياس اعتبار الذات بطريقة المجموعتين الطرفيتين

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند مستوى ٠,٠٥
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣,٨٤	٠,٣٧	٣,٢٢	٠,٨٦	٥,٤٣	دالة
٢	٣,٥٤	٠,٦٣	٣,٢٢	٠,٧٧	٢,٦٨	دالة
٣	٣,٦٨	٠,٦١	٢,٨٢	١,٠١	٥,٩٨	=
٤	٢,٩٦	١,١٥	١,٨٤	٠,٩٦	٦,١٦	=
٥	٣,٢٤	١,٠٩	١,٨٥	٠,٩٥	٧,٨٦	=
٦	٣,٥٤	٠,٨٩	٢,٤٧	١,١٣	٦,١٧	=
٧	٣,٧٩	٠,٥١	٢,٥٩	١,٠٣	٨,٧٠	=
٨	٣,٧٨	٠,٥٧	٣,٢٤	٠,٨٧	٤,٣٣	=

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة عند مستوى ٠,٠٥
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
٩	٣,٥٣	٠,٥٩	٢,٦٥	١	٦,٢٦	=
١٠	٣,٥٤	٠,٩٤	٢,٢٥	١,١٩	٧,٠٥	=
١١	٣,٦٨	٠,٦١	٢,٤٤	١,٠١	٨,٦٢	=
١٢	٣,٩	٠,٣٥	٣,٠٧	٠,٩	٧,٠١	=
١٣	٢,٨٨	١	١,٨٥	٠,٨٢	٦,٥٨	=
١٤	٣,٩٤	٠,٢٤	٢,٩٧	٠,٥٧	١٢,٩٢	=
١٥	٣,٣١	١,٠٨	٢,٧٥	٠,٨٧	٣,٣٢	=
١٦	٣,٦٨	٠,٦٨	٢,٦٨	١,٠٦	٦,٥٦	=
١٧	٣,٢٤	١,١٧	٢,٠٣	١,٠١	٦,٤٣	=
١٨	٣,٣٧	٠,٨٨	٢,٤١	١,٠٧	٥,٧٠	=
١٩	٣,٢٥	١,٠٤	٢,٤٦	٠,٩٧	٤,٦٠	=
٢٠	٣,٧٤	٠,٥٩	٢,٧٩	٠,٩١	٧,١٨	=

Table 4 shows that the upper group includes (68) individuals and the lower group includes (68) individuals. The t-test for two independent samples was used to test the significance of the differences between the means of the upper and lower groups for each paragraph of the scale. All paragraphs were distinct at a significance level of (0.05) and a degree of freedom of (134).

ب- طريقة الاتساق الداخلي: من أجل معرفة علاقة الفقرة بالمجموع الكلي، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت ما بين (٠,٦٢-٠,١٩) والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس اعتبار الذات

الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٣٧	دالة	٧	٠,٥٠	دالة	١٣	٠,٤٣	دالة	١٩	٠,٣٠	
٢	٠,١٩	دالة	٨	٠,٣٠	دالة	١٤	٠,٦٢	دالة	٢٠	٠,٣٩	
٣	٠,٣٤	دالة	٩	٠,٤٠	دالة	١٥	٠,٢١	دالة			
٤	٠,٤٣	دالة	١٠	٠,٥٠	دالة	١٦	٠,٣٧	دالة			
٥	٠,٤٥	دالة	١١	٠,٥١	دالة	١٧	٠,٤٢	دالة			
٦	٠,٤١	دالة	١٢	٠,٣٩	دالة	١٨	٠,٤٠	دالة			

Table 5 shows that the table above shows that all values are statistically significant in their correlation, as they are higher than the tabular correlation value of (0.12) at the level of (0.05) and a degree of freedom of (248).

من الجدول أعلاه يتبين ان جميع القيم ارتباطها دال احصائياً كونها أعلى من قيمة الارتباط الجدولية البالغة (٠,١٢) عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨).

أ- **الصدق الظاهري:** تحقق من خلال عرض مقياس اعتبار الذات على مجموعة من المحكمين للحكم على مدى صلاحيته.

ب- **صدق البناء:** وقد تحقق هذا الصدق من خلال إيجاد التمييز بطريقة المجموعتين الطرفتين وإيجاد معامل ارتباط درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية وكما في الجدولين (٤) و (٥).

- **الثبات:** وقد تحقق ثبات مقياس اعتبار الذات بطريقة الفاكرونباخ وذلك بالاعتماد على بيانات العينة الكلية، وقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨١) وهو معامل ثبات جيد جداً.

جدول (٦) الخصائص الإحصائية الوصفية لعينة البحث على مقياس اعتبار الذات

ت	المؤشر	قيمتها	ت	المؤشر	قيمتها
١	المتوسط Mean	٦١,٠٦	٥	الالتواء Skewness	٠,١١٤
٢	الوسيط Median	٦١	٦	التفلطح Kurtosis	-٠,٢٤
٣	المنوال Mode	٦١	٧	أقل درجة Minimum	٣٩
٤	الانحراف المعياري Std.Dev	٧,٦٦	٨	أعلى درجة Maximum	٧٧

- **المقياس بصيغته النهائية:-**

يتكون المقياس بصيغته النهائية من (٢٠) فقرة أمام كل فقرة خمسة بدائل هي (أوافق بشده) (أوافق بدرجة معتدلة) (غير متأكد) (لا أوافق الى حدٍ ما) (ولا أوافق تماما) وان الفقرات الإيجابية هي (١ ،٢ ،٣ ،٧ ،٨ ،٩ ،١١ ،١٢ ،١٤ ،١٥ ،١٦ ،٢٠) وباقي الفقرات سلبية. وان اعلى درجه على المقياس هي (١٠٠) و اقل درجة (٢٠)

- **الوسائل الإحصائية:**

- أُجريت الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي كالآتي:-
- الوسط الحسابي لاستخراج الأوساط الحسابية للمقاييس.
- معادلة (الفاكرونباخ) للاتصال الداخلي لحساب الثبات لكلا المقياسين.
- الانحراف المعياري لمعرفة انحراف التقديرات عن أوساطها الحسابية.

– معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط لكل فقرة مع المقياس الكلي لكلا المقياسين ولإيجاد العلاقة بين متغيرات البحث ولإيجاد علاقه الفقرة بالمجال الذي تنتمي إليه.

– الاختبار التائي لعينة واحدة تعرف الفروق بين الاوساط الحسابية للمقياس و للعينة لأهداف البحث.

–الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف دلالة الفروق تبعا لمتغير الجنس و المجموعتين الطرفيتين.

– تحليل التباين الثنائي للتعرف على الفروق تبعاً لمتغيرات البحث.

– قيم شيفيه للتعرف على دلالة الفرق في التهوين النفسي واعتبار الذات بحسب تفاعل المرحلة الدراسية.

– عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:–

– التعرف على التهوين النفسي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس التهوين النفسي على أفراد العينة البالغ عددهم (٢٥٠) طالب وطالبة وقد أظهرت النتائج ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٨٨,٨٤) درجه وبانحراف معياري مقداره (٩،٩٩) درجة.

وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٧٨) درجه وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (T–Test) بلغت القيمة التائيه المحسوبة (١٧,١٤) وهي أعلى من القيمة التائيه الجدولية البالغة (١,٩٦) درجه عند مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٤٩) وهذا يشير الى ان عينة البحث لديهم تهوين نفسي وبمستوى مرتفع والجدول(٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التهوين النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٢٥٠	٨٨,٨٤	٩,٩٩	٧٨	١٧,١٤	١,٩٦	٢٤٩	دال

Table (6) T-test for the difference between the sample mean and the hypothetical mean for the psychological underestimation scale

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (SARI, 2007) التي أظهرت ان العينة يمارسون التهوين النفسي الذاتي ,(SARI, 2007:59) ودراسة (Kristin & et al, 2013) التي

أظهرت ان أفراد العينة لديهم تهوين نفسي خارجي حيث بلغت القيمة التائيه المحسوبة (4,76) (Kristin & et al, 2013:1721)، وتفسر هذه النتيجة من وجهة نظر (Rogers) الى ان طلبة الجامعة يسعون لتفعيل إمكانياتهم ليصبحوا أشخاصاً مؤدين لوظائفهم على أتم وجه وان الطريق الى ذلك هو إدامة العلاقات المخلصة مع الآخرين عن طريق السلوكيات الودية التي تتضمن التذكير بالأعمال السارة والتهوين من النشاطات المؤلمة وبهذا الصدد يقول (الن، ٢٠١٠) ان الناس يبحثون عن الخبرات التي يعتبرها الناس جديرة ويتجنبون الخبرات التي يعتبرها الناس غير جديرة، كما انها تعتبر نزعة دفاعية للحفاظ على الذات في وجه المعلومات والمواقف المتناقضة.

ويرى الباحثان ان طلبة الجامعة يتعرضون لمواقف الفشل في الاختبارات خلال سنوات دراستهم الجامعية وان ذلك يخلق نوع من التوتر والإرباك يتطلب التهوين مِن مصائبهم وإسنادهم مِن قِبَل زملائهم كما ان الطلبة يجدون في الجامعة فرص لاختبار مؤهلاتهم وقدرتهم على الإقناع لغرض إدامة علاقتهم بزملائهم.

– تعرف دلالة الفرق في التهوين النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور–إناث):

كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الطلبة الذكور على مقياس التهوين النفسي (٩٠,٧٣) درجة وبانحراف معياري قدره (١٠,٢٦) درجة، بينما كان الوسط الحسابي لعينه الاناث (٨٦,٨٥) درجة بانحراف معياري قدره (٩,٣٥) درجة، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين بلغت القيمة التائيه المحسوبة (٣,١٢) وهذا يدل على ان هناك فروق في التهوين النفسي تبعاً لمتغير الجنس وَلِصالح الذكور كون القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٤٨) والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في التهوين النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور–إناث)

	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة عند مستوى ٠,٠٥
العينة	ذكور	١٢٨	٩٠,٧٣	١٠,٢٦	٣,١٢	١,٩٦	دال
	أناث	١٢٢	٨٦,٨٥	٩,٣٥			

Table (7) T-test for two independent samples to identify the differences in psychological underestimation according to the gender variable (males-females). The arithmetic mean of

the scores of the sample of male students on the psychological underestimation scale was (90.73) points, with a standard deviation of (10.26) points.

تفسر هذه النتيجة وفقاً لنظرية (Rogers) ان الذكور يسعون لتفعيل ذواتهم في التفاعلات الاجتماعية أكثر من الإناث وان الذكور لديهم علاقات اجتماعية أكثر من الإناث وانهم يتعرضون لمواقف يبدون فيها آرائهم أكثر من الإناث وانهم يستخدمون التهوين النفسي كنزعة دفاعية للحفاظ على البناء النفسي في وجه المعلومات المتضاربة التي يتعرضون لها خلال تفاعلهم. ويرى الباحثان ان الذكور في المجتمعات الشرقية ان الذكور أكثر مِن الإناث اهتماماً في بناء العلاقات الاجتماعية مما يعرضهم لمواقف متغيرة ومتجدده تجعلهم يستخدمون أساليب توافقية دفاعية لغرض إدامة تلك العلاقات كما انهم أكثر عرضة لممارسة الاختيار الحر عن طريق التفاعل الاجتماعي في مواقفه المختلفة على العكس من الإناث التي تفرض عليهن التنشئة الاجتماعية عدم التدخل في أمور الغير. وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (SARI, 2007) التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في التردد (SARI, 2007:921).

– التعرف على دلالة الفروق في التهوين النفسي تبعاً لمتغير الصف الدراسي :

جدول (٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التهوين النفسي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاول	٥١	٨٥,٩٤	٨,٦٨
الثاني	٧٧	٩٠,٤٤	١٠,٢٢
الثالث	٧٠	٨٨,٤٠	١١,٤٨
الرابع	٥٢	٨٩,٩٠	٨,١٥
الكلي	٢٥٠	٨٨,٨٤	٩,٩٩

Table (8) Arithmetic means and standard deviations of the psychological belittlement scale according to the variable of the academic stage

ولغرض الكشف عن دلالة الفروق استخدم الباحث تحليل التباين الاحادي وكما موضح في الجدول (٩).

جدول (٩) تحليل التباين الاحادي للكشف عن دلالة الفروق بين طلبة المراحل الدرسية

مصدر التباين S. OF. V	مجموعات المربعات S. OF. S	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	الدلالة عند مستوى ٠,٠٥
بين المجموعات	٦٩٨,٤٧٠	٣	٢٣٢,٨٢٣	٢,٣٧	غير دال
داخل المجموعات	٢٤١٨٩,١٣٠	٢٤٦	٩٨,٣٣٠		
الكلي	٢٤٨٨٧,٦٠٠	٢٤٩	-		

Table (9) One-way analysis of variance to reveal the significance of differences between students of the academic stages. In order to reveal the significance of the differences, the researcher used one-way analysis of variance.

تشير النتيجة الى انه ليس هناك فرق دال إحصائياً في التهوين النفسي تبعاً لمتغير المرحلة إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (٢,٣٧) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية (٢,٦٠) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (٣-٢٤٦)، وتفسر هذه النتيجة من وجهة نظر روجرز (Rogers) بأن التفاعلات بين الناس والبيئات الشخصية البينية تمثل جانباً من عوامل الارتقاء الإنساني للحصول على التقبل الاجتماعي وبهذا الصدد يقول (جولمان، ١٩٨٩) ان التهوين النفسي يعتبر استراتيجية تكيف طبيعية ومشتركة ووظيفة مهدئة للأفراد تسمح بالحفاظ على الصحة النفسية دون اعتبار للجنس، ويرى الباحثان ان طلبة الجامعة ذكوراً وإناث هم في نهاية مرحلة المراهقة وبداية الشباب وفي هذه المرحلة تتوضح لديهم المعرفة الاجتماعية التي تتوضح في قدرتهم على فهم دوافع الآخرين ومشاعرهم وأفكارهم فهم ذكوراً وإناث قادرين على الحكم على نوايا الناس ومستعدين لتقديم العون لهم.

- تعرف اعتبار الذات لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف قام الباحثان بتطبيق مقياس اعتبار الذات على أفراد العينة البالغ عددهم (٢٥٠) طالب وطالبة وقد أظهرت النتائج ان متوسط درجاتهم على المقياس بلغ (٦١,٦٠) درجة وبانحراف معياري قدره (٧,٦٦) درجة، وعند موازنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغة (٦٠) درجه وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (٢,٨٣) أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٤٩) وهذا يدل على ان أفراد العينة يتمتعون باعتبار ذات عالي والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠) الاختبار التائي للفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي لمقياس اعتبار الذات

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٢٥٠	٦١,٦٠	٧,٦٦	٦٠	٢,٨٣	١,٩٦	٢٤٩	دال

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (حسن، ٢٠١٣) التي أوضحت وجود فروق في التعاطف لصالح مرتفعي اعتبار الذات (حسن، ٢٠٠٩) و دراسة (Nadia, 2012) التي بيّنت ارتفاع مجالات اعتبار الذات لدى أفراد العينة (Nadia, 2012:51-64) ودراسة (عبد الله، ٢٠١٢) التي أظهرت اعتبار ذات عالي لدى عينة البحث من الطالبات (عبد الله، ٢٠١٣: ١-١٦).

وتفسر هذه النتيجة من وجهة نظر (Rogers) بأن طلبة الجامعة لديهم حاجات تم إشباعها من خلال العلاقات الإنسانية التي يقيمونها مع الآخرين ومن بين تلك الحاجات هي الحاجه الى الاعتبار الإيجابي غير المشروط فضلاً عن كون طلبة الجامعة لديهم وعي بذاتهم بأن لديهم قيم إيجابية في حياة الناس حصلوا عليها من خلال الدعم الذي وفرته مؤسسات التنشئة الاجتماعية ومؤسستهم التعليمية.

ويرى الباحثان ان المجتمع لن يضع محددات على التقدير الذي يقدمه لطلبة الجامعة فالدولة بجميع مؤسساتها تصفهم بأنهم قادة المستقبل وأداة التغيير والمجتمع يصفهم بالقدوة لتمسكهم بالقيم الاجتماعية ولأنهم اجتازوا مسيرتهم الدراسية بنجاح، فضلاً عن كونهم من مرحلة المراهقة والشباب وما تتمتع به هذه المرحلة من تفجر للقابليات البيولوجية والاجتماعية والنفسية مما أسهم في زيادة ثقتهم بنفسهم ورفع مستوى اعتبارهم لذواتهم.

- تعرف اعتبار الذات لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث):

بلغ الوسط الحسابي لدرجات عينة طلبة الجامعة الذكور على مقياس اعتبار الذات(٥٩,٤٥) درجة وبانحراف معياري قدره (7,91) درجة، بينما كان الوسط الحسابي لدرجات عينة الإناث (63,16) درجة وبانحراف معياري قدره (6,80) درجة وبعد استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين تبين ان القيمة التائية المحسوبة (4,39) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (٢٤٨) وهذا يشير الى ان هناك فروق في اعتبار الذات ولصالح الإناث والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١) الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لتعرف الفروق في اعتبار الذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث)

العينة	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة عند ٠,٠٥
٢٥٠	ذكور	١٢٨	٥٩,٤٥	٧,٩١	٤,٣٩	١,٩٦	دال
	إناث	١٢٢	٦٣,١٦	٦,٨٠			

Table (11) T-test for two independent samples to identify the differences in self-esteem according to the gender variable (males - females)

تتفق هذه النتيجة مع دراسة (Sari, 2007) التي أظهرت ان الطالبات التركيات يحظين بتقدير كبير لذواتهم (Sari, 200:915) ، ودراسة (عبد الله، ٢٠١٣) التي بيّنت ان طالبات المرحلة المتوسطة يتمتعن باعتبار ذات عالي (عبد الله، ٢٠١٣: ١-١٦).

وَتُفَسَّر هذه النتيجة مِن وجهة نظر روجرز Rogers، بأن الأشخاص المهمين في حياة الطالبات يقدمون لهنّ اعتباراً إيجابياً غير مشروط وهنّ يخبرن هذا التقبل دون الشعور بأنه يعتمد على قيامهنّ ببعض الأعمال كما انه دعم دون وضع محددات تعمل على الابتزاز الانفعالي لديهنّ. ويرى الباحثان ان ذلك يعود الى كون سلوك الطالبات مع الأشخاص المهمين في حياتهنّ ومع زملائهنّ وأساتذتهنّ يتسم بالدفء والمحبة والاحترام مما يفرض على الآخرين تقبلهنّ والتعاطف معهنّ كما ان هذا الدعم مِن قِبَل الأشخاص المهمين يُقَدَّم دون وضع محددات فالمرأة بشكل عام في المجتمع العربي تتلقى الدعم مِن أهلها دون وضع شروط على ذلك كأن يقول لها والدها (لن أساعدك إذا لَم تحصلي على تقدير عالي).

– التعرف على دلالة الفروق باعتبار الذات تبعاً لمتغير الصف الدراسي (أول، ثاني، ثالث، رابع):

لتحقيق هذا الهدف استعمل الباحثان تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) وكما موضح في الجدول (١٢).

جدول (١٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس اعتبار الذات تبعاً لمتغير المرحلة

المرحلة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاولى	٥١	٦٢,٤٣	٧,٦٧
الثانية	٧٧	٥٨,٤٣	٨,٠٣

الثالثة	٧٠	٦٠,١٩	٧,٢٨
الرابعة	٥٢	٦٤,٧٣	٥,٨٢
الكلي	٢٥٠	٦١,٠٦	٧,٦٦

Table (12) Arithmetic means and standard deviations of the self-esteem scale according to the stage variable. To achieve this goal, the researchers used one-way Anova analysis.

جدول (١٣) تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة الفروق باعتبار الذات تبعاً لمتغير المرحلة

مصدر التباين S. OF. S	مجموع المربعات S. OF. S	درجة الحرية D. F	متوسط المربعات M. S	القيمة الفائية M	الدلالة Sig
بين المجموعات	١٣٧٢,٧٩٩	٣	٤٥,٦٠٠	٨,٥١	دال
داخل المجموعات	١٣٢٢٨,٤١٧	٢٤٦	٥٣,٧٧٤		
الكلي	١٤٦٠١,٢١٦	٢٤٩	-		

تشير النتيجة أعلاه الى ان هناك فرق دال إحصائياً في اعتبار الذات تبعاً لمتغير المرحلة إذ بلغت قيمه الفائية المحسوبة (٨,٥١) وهي أعلى من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (٢,٦٠) عند مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣-٢٤٦)، ولمعرفة الفروق في اعتبار الذات تبعاً للمراحل الدراسية تم استعمال اختبار شيفية للمقارنات البعدية وكما موضح في الجدول (١٤).

جدول (١٤) قيم الفروق بين الأوساط الحسابية وقيم شيفيه الحرجة لتعرف الفروق في اعتبار الذات تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية

المقارنات	العدد	المتوسط الحسابي	الفرق بين الوسطين	قيمة شيفية الحرجة	الدلالة عند مستوى ٠,٠٥
الاول الثاني	٥١ ٧٧	٦٢,٤٣ ٥٨,٤٥	٣,٩٧	٣,٧٠	دال لصالح الاول
الاول الثالث	٥١ ٧٠	٦٢,٤٣ ٦٠,١٩	٢,٢٤	٣,٧٧	غير دال
الاول الرابع	٥١ ٥٢	٦٢,٤٣ ٦٤,٧٣	٢,٣٠	٤,٠٤	غير دال
الثاني الثالث	٧٧ ٧٠	٥٨,٤٥ ٦٠,١٩	١,٧٣	٣,٣٨	غير دال

الثاني الرابع	٧٧ ٥٢	٥٨,٤٥ ٦٤,٧٣	٦,٢٧	٣,٦٨	دال لصالح الرابع
الثالث الرابع	٧٠ ٥٢	٦٠,١٩ ٦٤,٧٣	٤,٥٤	٣,٧٥	دال لصالح الرابع

تفسر هذه النتيجة من وجهة نظر (Rogers) بأن طلبة الصف الاول اجتازوا الامتحانات الوزارية منذ فترة قليلة وذلك دفعهم للإحساس بأنفسهم بأنهم كيانات لها قيمة إيجابية ودفعهم لتذكر هذا الانجاز المُفرِح وهو التخرج من الإعدادية والتقليل مِن أهمية النشاطات التي تعرقل العملية بناء الاعتبار الإيجابي للذات.

ويرى الباحثان بأن طلبة الصف الأول مِن المراهقين وان اجتيازهم لمرحلة الدراسة الإعدادية أبعدهم عن النقد والرفض مِن الأشخاص المهمين في حياتهم بسبب المدعمات اللائمة والساخرة والمثيرة للخجل والتي تجعلهم يضعون لأنفسهم تقييمات متدنية للذات كما الانجاز الأكاديمي وكما قال (Harris, 1985) يرتبط ارتباطاً إيجابياً باعتبار الذات والعلاقة بينه وبين اعتبار الذات علاقة تبادليه (Harris, 1985:653).

-تعرف العلاقة بين التهوين النفسي واعتبار الذات لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة على مقياس التهوين النفسي ومقياس اعتبار الذات، وقد تبيّن من النتائج ان هناك علاقه ارتباطية عكسيه داله إحصائياً بين التهوين النفسي واعتبار الذات، إذ بلغت قيمة الارتباط (٠,٣٣) وهي أعلى مِن قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,١٢) عند مستوى دلاله (٠,٠٥) ودرجة حريه (٢٤٨)، وهذا يشير الى انه كلما ازداد التهوين النفسي قل اعتبار الذات وبالعكس.

وَتُفَسَّر هذه النتيجة من وجهة نظر روجرز (Rogers) بأن التهوين النفسي نزعة دفاعية (Defensiveness) تهدف الى الحفاظ على البناء الحالي للذات في وجهة المعلومات المتناقضة، كما ان التهوين النفسي استجابة نمطية عندما يتهدد مفهوم المرء عن ذاته (Rogers, 1959:208)، وبهذا الصدد يرى (Walsh, 1973) انه هناك علاقه ارتباطيه بين سمات مثل انعدام الثقة، واعتبار الذات والخجل والاعتماد وعدم الرضا عن النفس (Walsh, 1973:287).

التوصيات :

١- توجيه مؤسسات المجتمع المدني والمنظمات الجماهيرية ووسائل التنشئة

الاجتماعية بمختلف اشكالها بضرورة تقديم العون والإسناد والتهوين النفسي للأشخاص الذين يعانون من الفشل أو الخسارة بسبب الكوارث الطبيعية والبشرية كونه يساعدهم في التأقلم مع الواقع الجديد والمجتمع.

٢- توجيه المؤسسات التربوية بتقديم العون والمساعدة للأشخاص الذين يعانون من تدني اعتبار الذات وتذكرهم مِن قِبَل معلميهم والمرشدين التربويون بالنجاحات التي حققوها أو يمكن تحقيقها لغرض تبصيرهم بإمكانياتهم ودون محددات.

المقترحات :

١- إجراء دراسة على متغيرات البحث الحالي على شرائح اجتماعيه مختلفة كالموظفين و العمال.

٢- إجراء دراسة حول العلاقة الارتباطية بين التهوين النفسي وخصائص الشخصية كالتفرد و التكامل و الهدوء و الاتزان .

٣- إجراء دراسة حول العلاقة بين اعتبار الذات والتحصيل والتوافق النفسي والرفاهية النفسية.

المصادر:

- انجلر، باربرا، (١٩٩١). مدخل الى نظريات الشخصية، الجزء الثاني، ترجمة: فهد عبد الله بن دليم، مصر، مكتبة الإسكندرية.
- الن، بيم، ب. (٢٠١٠). نظريات الشخصية الارتقاء–النمو–التنوع، ط.١ عمان، دار الفكر.
- جابر، جابر عبد الحميد، (١٩٩٠). نظريات الشخصية البناء–الديناميات– النمو–طرق البحث–التقويم، القاهرة، دار النهضة العربية.
- حسن، وليد حسن عاشور، (٢٠٠٩). التعاطف وعلاقته باعتبار الذات والتمركز حول الأنا والتماسك الأسري كما يدركه الأبناء لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية عين شمس.
- الحنفي، عبد المنعم، (١٩٩٤). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط٤، القاهرة، مكتبة مدبولي.
- حويج، مروان ومغلي سمير، (٢٠٠٤). المدخل الى علم النفس التربوي، الاردن، اليازوري.
- دافيدوف، لندال، (١٩٨٣). مدخل علم النفس، ط١، ترجمة: الطواب وآخرون، القاهرة، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
- الزغول، رافع عقيل، خلدون ابراهيم الدبابي، عبد السلام هاني عبد الرحمن، (٢٠١٩). نظريات الشخصية، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- شحاته، محمد، (٢٠١٣)، علم نفس الشخصية. علم نفس الأفراد، الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الستار، إبراهيم، (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأسباب علاجه، الكويت،

سلسلة عالَم المعرفة، العدد (٢٣٩). المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.

- عبد الله، محمود شاكر، (٢٠١٣). قياس اعتبار الذات لدى طالبات المرحلة المتوسطة، جامعة البصرة، كليه التربية للعلوم الإنسانية.
- غريب، غريب، (٢٠٠٥). دورة تدريبية في الاضطرابات الاكتئابية، القاهرة، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالتعاون مع مستشفى الطب النفسي.
- فريدمان، هاورد، س وشستك، ميريام، و. (٢٠١٣). الشخصية النظريات الكلاسيكية والبحث الحديث، ترجمة: احمد رمو، بيروت، المنظمة العربية للترجمة.
- كفافي، علاء الدين، (٢٠١٥). علم النفس الارتقائي سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط٢، الاردن، دار الفكر.
- مليكة، لويس كامل، (١٩٩٠). العلاج السلوكي وتعديل السلوك، الكويت، دار القلم للنشر .
- النظرية المعرفية للعالم آرون بيك، (٢٠١٢). موقع منتديات لمسه مصريه، ٦/ ٥/ ٢٠١٢ .http://www.Lamsaegy.com
- هريدي، عادل محمد، (٢٠١١). نظريات الشخصية، القاهرة، ابتراك للطباعة والنشر والتوزيع.

Reference

- Andre، c. (2005). Less Therapies cognitive، ed Berner، Danilo، Meschers.
- Barbaree، H، E. (1991). Denial and mimization among sex offenders Assessment and treatment outcome، Forum or correction Research: vol (3)، P- 30-33.
- Betz، N. E. Wohlgemuth، E، Serling، D، Harshbrger، J، & Kleink، L. (1995). Evaluation of measure of self-esteem based on the Concept of unconditional self-Regard: Journal of Counseling and Development: vol (74)، P- 76-83.
- Blaine، B، & Crocker، J، (1993). Self-esteem and Self-Serving biases in reactions to positive and negative events، In R، F، Baumeister (Ed)، Self-esteem: The puzzle of low self-regard p- 55-85، New york: Plenum Press.
- Buhr، K، & Dugas، M، J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric Properties of the English version. Behavior Research and Thearpy، vol، (40)، P- 931-945.
- Burns، & David. (1999). The feeling Good، Hand book، New york Plume. 1999. Print، www.apsu.edu. sites.
- Clark، Cory، J، Liu، Brittany، S، winegard، Bom & Ditto، Peter، H. (2019). Tribalismis human nature: Psychological Science. Vol (28) No(6،) P- 587-592 .
- Evans، R، J. (1975). Carl Rogers، The man and Hideas، New York، E. P. Dutton.
- Ferrari، J، R & Emmons. R، A. (1994). Procrastination and revenge: Dope cople report using delaysas Strategy for vengeance، Personality and Individual Differences: vol (17)، p- 539-544.
- Folkman، S & Larus، R، S. (1990). Coping and emotion، In. N، L، Stein، B، Leventhal & I. Trabasso (Eds) Psychological and biological approaches to emotion، p- 313-332، Hillsdale، Nj. Lawrence Erlbaum Associates، Inc.
- Germeis، v & Deboeck، P.(2002).

Ameasurment seal for Indecisiveness and its Relationship to Career Indecision and of other types of Indecison European. Journal of Psychological Assesment، vol (18)، pp. 113-122.

- Gory، J، Clark، Brittany، S، Liu، Bom، Winegard & Peter، H، Ditto. (2019). Trbalism is Human Nature. Current Directions in Psychological Science. 28 (6)، P- 587-592.
- Harriott، J، S، Ferrari، J، R & Davidio، J، F. (1996). Distractibilty، daydreming and self-Criticals as determinats of Indecision: Journal of social Behavior and Personality: vol (11)، P- 337-344.
- Holland، J، L & Holland، J. E. (1977). Vocational Indecision: More evuidence and speculation: Journal of vocational Behavior، Vol (24). P- 404-414.
- kahan، D، M، Peters، E. Dawson، E. C & slovic، P. (2017). Motivated numeracy and Enlightened Public policy .I. P- 54-86 .
- Kristin، w، Grover، Elizabeth، C. Pinel، Jennifer، k، Bosson، Lavonia Smith Lebeau . (2013). The boundaries of minimization as technique for Improving. -affect: Good for the goose but not for the gander. Journal of Applied Social Psychology. Vol، (43) P- 1717-1724 .
- Lomas، P. (1965). Passivity and Failure of Identity Development: International Journal of Psycholanaly Sis; vol (46)، p- 438-454.
- Lucas، M.S. & Epperson، D. L. (1988). Personality in vocationally undecided student: journal of College student Development: vol (29)، No (5)، p- 460-466.
- Marshall، w، L، Anderson. D، & Fernandez، Z، Y، M، (1999). Cognitive Behavioural treatment of sexual offenders: chichester ukiwiley.
- Marshall، w، L، Thornton، D، Marshall، L، E، Fernandez Y، M & Mann، R. (2001). Treatment of sexual offenders who are in categorical denial: A pilot Program، sexual Abuse: A journal of Research and Treatment. Vol، (13). P- 205-215.
- Marshell، W، l، Marshall. LE & Kingston، D، A. (2011). Are The Cognitive Distortions of child Molesters inneed of treatment. Journal of Sex Aggression، vol (17،) P- 118-129.
- Maslow، A، H. (1954). Motivation and Personality، New York، Harper & Row.
- Maslow، A، H. (1969). Toward a humanistic biology. American Psychologist: VOL (24)، P- 724-735.
- Maslow. A، H. (1970). Motivation and Personality (2nded). New york. Harper and row.
- Mc Cullogh، M، E، Tsang، J، & Emmons، R، A. (2004). Cratitude in intermediate affective differences and daily emotional experience: Journal of Personality and social Psychology، vol (86) ،P- 295-309.
- Miller، w، R & Rollnick، S. (1991). Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior: New york، Guilford Press.
- Morse. S & Gergen، K، J. (1970). Social comparison، Self consistency and the concept of Self، journal of Personality and social Psychology: vol (16)، p- 148-156.
- Nadia، L، (2012). Self-regard in the structure of Personality Behavioural Manifest

ations: Journal of Education on culture and Society: No (2)، P- 51-64.

- Nezlek، J، B، Kowalski، R، M، Leary، M، R. Blevins، T، & Holgate، S. (1997). Personality moderators of reactions to Interpersonal rejection: Depression and trait self-esteem، Personality and social Psychology Bulletin; vol (23)، p- 1235-1244.
- Pinel، E، C، Long، E. C، Landau، M، J. Alexander، k & Pyszczynski، T. (2006). Seeing I to I: A path way to Interpersonal connectedness، Journal of Personality. and Social Psychology. vol. 90، P- 243-257.
- Rogers، C، R. (1951). Client Centered Therapy New concepts in practice، Boston Houghton Mifflin، New York.
- Rogers، C، R. (1959). A theory of therapy personality، and interpersonal relationships as developed in the client-Centered framework. In S، Koch (Ed). Psychology: A study of a science، New York، Mc Graw-Hill، p- 184-256.
- Rogers، C، R. (1961) on Becoming a Person: A Therapist's vew of Psychotherapy، Boston: Houghton Mifflin.
- Salmivalli، C، Kaukianien، L & Lagerspets، K، M. (1999). Self-evaluated self-esteem Pcereducated self-esteem and defensive egoism as Predictor of Adolescents Participation in bullying situation، PSPB، VOL (25) P- 1268-1278.
- Sari، E. (2007) The effects of Impetuous، exploratory and overall Indecisiveness on self-esteem Amoang Turkish University students، Educational Sciences: Theory and Practice، vol (7) No (2)، P- 915-926 .
- Savickas، M، L & Jarjoura، D. (1991). The Carerer dicision scal as typeindicator، Journal of Counselling Psychology: Vol (38)، p- 85-90.
- Schneider، S، L & wright، R، C. (2004) Understanding de nialin sexual offenders: A review of cognitive and motivational Processes to avoid responsibility، Trauma، volence & Abuse: vol (5)، p- 3-20.
- Schweitzer، R. D، Seth-Smith، Mg Callan V، L. (1992). The Relationship between Self-esteem and Psychological Adjustment in young Adolescents. Journal of Adolescence. Vol (15)، P- 83-97.
- Scott، M، B، & Lyman، S، M. (1968) Accounts، American. Sociological Review، PP. 46-62 .
- Simmons، R، Rosenbery، If Rosenbery، M. (1973). Distrubancein Self-Image at Adolescence، American Sociological Review. Vol، (38) P- 553-568.
- Stermac، L & Segal، 2. (1989). Adult Sexual Contact with children: An examination of Cognitive factors: Behavior Therapy: :Vol (20،) p- 573-584.
- Tooby، J & Cosmides، L. (2010). Groups in Mind: The Coalitional Roots of war and Morality; Human Morality and Sociality: Evolutionary and Comparative Perspectives، p- 91-234.
- Walsh، w، B & osipow، S، H. (1973). Career Perfernces، Self-Concept and vocational maturity، Research in Higher Education: vol (1)، P- 287-295.
- Ward، T، Hudson، S، M، Johnston، I & Marshall، wish. (1997). Cognitive distortions In Sex offenders: An integrative Review Clinical Psychology Review vol، 17، P- 479-507.
- Watson، J، & Greenberg، L. (1998). Humanistic and Experientail theories of Personality. Inp. F. Barone، M. Hersen & V. B. vanhasselt (eds) Advanced

Personality، P- 181-102، New York.

- Yates، P، M. (2009). is Sexual offender denial Related to sex offence risk and recidivism? A review and treatment Implications. Prychology، Crime flaws. Vol، (15)، p- 183-199 .

مقياس التهوين النفسي بصورته النهائية

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	رغم تعاطفي مع زملائي الراسبين، لكني اعتقد أن معظمهم يستحقون ما جرى لهم.					
٢	رغم كوني لم أنسى ما جرى، لكني اعتقد أن ان طي صفحة الماضي أمر واجب					
٣	الأقوياء وإن أعتدوا على الآخرين فهم مصدر أمن للمجتمع.					
٤	بالرغم من إيماني بأن المجرم يجب أن ينال جزاؤه، لكني اعتقد إنهم يستحقون الرعاية.					
٥	بالرغم من مقتي للجناة، لكني اعتقد إنهم يجب أن ينالوا حقوقهم المدنية.					
٦	بالرغم مِن إيماني بحق الانسان في العيش، لكني أؤيد عقوبة الإعدام.					
٧	رغم حبي للمعرفة، لكني أكره تعلم أشياء عن معتقدات الغير.					
٨	رغم حرصي على ثروات بلدي، لكني اعتقد أن الثروات الطبيعية لا يمكن حجبها عن الغير.					
٩	رغم إيماني بكفاءة المرأة، لكني اعتقد إن الذكور يستحقون تولي المناصب كونهم أكثر كفاءة مِن الإناث.					
١٠	رغم إيماني بأنَّ قسماً مِن الطلبة لا يهتمون بواجباتهم لكني اعتقد ان معظمهم غير مسؤولون عن رسوبهم.					

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١١	رغم صراحتي مع أصدقائي، لكني اعتقد إن هناك الكثير من المواقف في الحياة لا يمكن البوح عنها.					
١٢	رغم رفضي للعنف، لكني اعتقد إن القتال الشجاع سوف يحسم الأمور غير القابلة للتغيير.					
١٣	رغم رفضي للعنف ضد النساء، لكني اعتقد إنهن مسؤولات عمَّا يجري لهن.					
١٤	رغم قناعتي بأنَّ التحرش ظاهرة غير حضارية لكني اعتقد إنَّ الكثير مِن أسباب التحرش تعود للمرأة.					
١٥	رغم عملي الدؤوب، لكني اعتقد إني غير مسؤول عمَّا يجري لي.					
١٦	رغم قناعتي بأنَّ الكثير من الجرائم لها مسبباتها، لكني اعتقد إنَّ الكثير مِن المجرمين لَم يخططوا لجرائمهم.					
١٧	رغم إيماني بالتحلي بالصبر، لكني اعتقد إن معظم المجرمين الجأتهم ظروفهم لارتكاب جرائمهم.					
١٨	رغم إيماني بأنَّ الجِد والمثابرة سبيل النجاح، لكني على قناعة بأنَّ الحظ يلعب دوراً بارزاً في إسعاد البعض.					
١٩	على الرغم مِن إن تصرفات زميلي جرحتني، لكني أحمل طيبة تجاهه.					
٢٠	على الرغم من كوني لَن أنسى ما حصل، لكني أرغب أن أتصالح مع خصمي.					
٢١	بالرغم من سلبيات زميلي، لكني اتوقع أن تكون علاقاتنا إيجابية.					

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
٢٢	بالرغم من شِدَّة حساسيتي، لكن يسهل عليَّ التخلص مِن استيائي.					
٢٣	لَن أنسى ما حصل مِن تقصير تجاهي حتى آخذ حقي.					
٢٤	باستطاعتي ان أُنَفِس عن غضبي حتى أُعيد علاقتي بِمَن أساء إلي.					
٢٥	رغم قناعتي بأنَّ الحقوق لا تُستَرَد إلا بالقوة، لكني أحزن عندما أرى شخصاً يؤذي آخر.					
٢٦	رغم ايماني بالقيم العائلية لكني اعتقد ان التردد في حسم الامور العائلية سببه الالتزام بالقيم					

مقياس اعتبار الذات بصورته النهائية

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق بدرجة معتدلة	لست متأكد	لا اوافق الى حد ما	لا اوافق ابداً
١	أشعر بالرضا عن نفسي.					
٢	أخصص وقتاً للاسترخاء.					
٣	أنا أحب ما أنا عليه.					
٤	يصعب عليَّ تذكر الأشياء الجميلة التي يقولها الناس عني.					
٥	أنا شديد الانتقاد لِنفسي.					
٦	اعتقد أنني شخص يستحق المشقة والتعب.					
٧	أُجادِل والدي كثيراً .					
٨	استمتع بقضاء الوقت مع أصدقائي.					
٩	على الرغم مِن أنني أرتكب أخطاء لكني ما زلت أشعر بالرضا عن نفسي كشخص.					
١٠	انعت نفسي بعبارات سلبيه على سبيل المثال (غبي– كسول).					

١١	مِن السهل علي أن أسرد خمسة صفات أحبها في نفسي.					
١٢	أحب قضاء الإجازة مع عائلتي.					
١٣	من الصعوبة أن ارتقي إلى مستوى المعايير افضلها					
١٤	أنظر إلى نفسي نظرة إيجابية.					
١٥	أحب أن أشارك في الرياضات الجماعية.					
١٦	حتى عندما أخطأ، أحب نفسي بشكل أساسي.					
١٧	هناك أوقات أشك فيها بقيمتي كشخص.					
١٨	إنني أميل إلى النظر إلى ما أفعله بشكل سيء بدلاً مِن النظر إلى ما أفعله جيداً.					
١٩	مِن السهل أن يتزعزع إحساسي باحترام الذات.					
٢٠	عندما أنظر في المرآة يعجبني مَن أراه.					