

الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

Self vitality and its relationship to academic adaptation among university students

م . د ساره عبد الزهره عبيد / جامعة جابر بن حيان للعلوم الطبية والصيدلانية
م.د زهراء عامر عبد زيد / وزارة التعليم العالي والبحث / دائرة الدراسات والتخطيط والمتابعة

الملخص: يهدف البحث الحالي الى التعرف على الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة والفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحيوية الذاتية وفقاً لمتغيري (النوع والتخصص) كما يهدف الى التعرف على التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة و الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التكيف الاكاديمي وفقاً لمتغيري (النوع والتخصص) كما تمثل الهدف الاخير بتعرف العلاقة بين الحيوية الذاتية والتكيف الاكاديمي.

وتحقيقاً لأهداف البحث فقد سحبت الباحثتان عينة مكونة من (٣٨٠) طالب وطالبة من الجتمع الاصلي بطريقة عشوائية طبقية ذات توزيع متناسب وخضعت هذه العينة لمقياسين من اعداد الباحثتان الأول تمثل بمقياس الحيوية الذاتية والثاني مقياس التكيف الاكاديمي وبعد معالجة البيانات من خلال برنامج spss الاحصائي توصلت الباحثتان الى ان العينة تفتقر الى الحيوية الذاتية وكذلك لم تمتع العينة بقدر من التكيف الاكاديمي كما وظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير النوع ، كذلك النتائج ارتباط الحيوية الذاتية ارتباطاً دال احصائياً بالتكيف الاكاديمي .

Abstract: The current research aims to identify:

1. Self vitality among university students
2. Statistically significant differences in autoimmune vitality according to the variables (gender and specialization)
3. Academic adaptation of university students
4. Statistically significant differences in academic adaptation according to the variables (gender and specialization)

In order to achieve the objectives of the research, the researcher chose a sample consisting of (380) male and female students. Which made her able to adapt academically.

مشكلة البحث

يتعرض طلبة الجامعة في تعاملاتهم داخل الحرم الجامعي الي جملة من الضغوط والمشكلات التكيفية التي من شأنها ان تزيد لديهم من القلق الاجتماعي واحتمال تطوره تدريجياً والمعاناة من اثاره مستقبلاً مما يؤثر سلباً على سلوكهم (المرايحة، ٢٠١٩: ٣) كما ينعكس تاثير ذلك على الاداء الاكاديمي في الجامعة وعلى التفاعل الاجتماعي والشعور بعدم الثقة لدى طلبة الجامعة، وفقدان الشعور بالامن وبالتالي تدني التحصيل الاكاديمي (بني خالد، ٢٠١٠: ٢٣).

لذا برزت الحاجة إلى التكيف والانسجام في الحياة الدراسية فيما يتعلق بتقبل المادة الدراسية، والتحمس للدراسة، واستثمار الوقت للدراسة، والموقف من المعلمين وأسلوب تعاملهم من أجل تشكيل بيئة سليمة مناسبة للإنجاز .

ووفقاً لما تقدم يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي بالاجابة على التساؤل التالي (هل هناك علاقة ارتباطية بين الحيوية الذاتية والتكيف الاكاديمي) .

أهمية البحث :

ان الاهتمام بشريحة الطلبة الجامعيين يعد استثمار للمستقبل فهم ثروة طبيعية تعود بالنفع الكبير على المجتمع فهم قادة المستقبل وصنّاعه لذلك ركز البحث الحالي على جوانب نفسية مهمة للطلبة ومحاولة توظيفها والاستفادة منها ..

اذ تعد الحيوية الذاتية من المفاهيم النفسية التي تثير حالة من الحماس والنشاط والامتلاء بالطاقة بمعنى انها شعور الفرد بامتلاك الطاقة المتاحة للذات والتي تمكنه من معرفة ذاته وتطويرها وتنميتها (Kurtus 2013: 22)

ومفهوم الطاقة النفسية الفعالة يرتبط بنظام التنشيط الفسيولوجي الذي يتحكم في تبادل المعلومات بين الشخص والبيئة التي يعيش فيها، وتفاعله معها على نحو أكثر كفاءة (العبيدي، ٢٠٢٠ . ٣٢)

وان واقع الحال يحتاج إلى إنسان جديد له القدرة على سرعة التفكير والقدرة على التكيف من اجل تحقيق ذاته أذ يوفر التكيف الاكاديمي للطلاب رؤية جديدة تنصدي للروح السلبية من خلال تنمية التفكير الايجابي وتعميق مفهوم المشاركة بالتالي سنضمن نظام تعليمي جديد أكثر جدوى وفاعلية يكون محوره الطالب من خلال تفاعله ومشاركته بصورة فعالة. (الصيفي، ٢٠٠٨، ٣٧)

وهنا نتضح أهمية البحث الحالي من خلال أهمية متغيراته التي تنمي جوانب نفسية ايجابية في نفوس الطلبة وهذا مانرجوه مؤسسات التعليم العالي.

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي التعرف علي :

- ١ . الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة
- ٢ . الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحيوية الذاتية وفقا لمتغيري (النوع والتخصص)
- ٣ . التكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة
- ٤ . الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التكيف الاكاديمي وفقا لمتغيري (النوع والتخصص)
- ٥ . العلاقة بين الحيوية الذاتية والتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

حدود البحث

يقتصر البحث الحالي على طلبة كلية الامام الكاظم للعلوم الإسلامية الجامعة للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) .

تحديد المصطلحات

أولاً: الحيوية الذاتية (Self vitality)

عرفها رون كورتوس (٢٠١٢) Kurtus Ron، بانها: امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والاقبال عليها بهمه وفعالية، مع توفر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفزه باتجاه الاندفاع الايجابي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة (Ron Kurtus,2012, 54)

التعريف النظري : لقد تبنت الباحثتان تعريف (Kurtus Ron ٢٠١٢) وذلك لتبني نظريته في بحثها .

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند اجابته على مقياس الحيوية الذاتية .

ثانياً : التكيف الاكاديمي (Academic adaptation)

التعريف النظري : تمكنت الباحثتان بعد اطلاعهما على عدد من التعريفات الخاصة بالتكيف الاكاديمي (مثل الرفاعي ١٩٨٣ ، وكفاني ١٩٩٧ و: land Suther 1991 ، بأن تعرفه على انه (قدرة الطالب على تكوين علاقات طيبة مع اساتذته وزملائه في الدراسة، بهدف التعايش مع البيئة الجامعية واشباع حاجاته وتحقيق مستويات تحصيل أعلى من اقرانه)

التعريف الاجرائي : الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التكيف الاكاديمي

الاطار النظري

أولاً : الحيوية الذاتية

يستخدم مفهوم الحيوية الذاتية في العديد من النظم والسياقات العلمية ويحمل معانٍ متباينة وفقاً لذلك إلا أن المجال الرئيسي الذي يتردد فيه هذا المفهوم وبكثرة في الوقت الراهن هو مجال علم النفس الايجابي على اعتبار أن الشعور بالنشوة العامة والاقدام على الحياة والترحيب بها بهمة ونشاط جانباً مهماً للخبرة البشرية ومؤشراً رئيسياً من مؤشرات جودة الحياة النفسية .
ويصح الادعاء بان الحيوية الذاتية حالة وليست سمة بمعنى انها ليست شعوراً يتعايش معه الانسان على نحو دائم بل هي حالة يخبرها في اوقات وظروف معينة عند تصديه لمهام أو اعمال معينة يشعر معها بالحماس والنشوة والنشاط وهي وفقاً لذلك خبرة ذاتية تُعاش وتُوصف من قبل من شعر بها او يتصف بها.(زهرا ن، ٢٠٠٣: ٣) .

النظرية المفسرة للحيوية الذاتية

نظرية (Kurtus Ron2012)

يطرح رون كورتوس (Kurtus Ron (2012) تصورا عاما لمفهوم الحيوية الذاتية يتضمن تعريفه وابعاده ، حيث يرى كورتوس ان الحيوية الذاتية كمفهوم عام تشير الى حالة " امتالك الشخص لمقومات التحمس للحياة والقبال عليها بهمة وفعالية ، مع توافر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفزه باتجاه الاندفاع الايجابي نحو الاثمار الحياتي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة " ويشير كذلك الى ان الحيوية الذاتية تشكل عاملاً رئيساً في وصول الشخص الى حالة التمتع النفسي والرضا عن الذات .

أبعاد الحيوية الذاتية

أ - **الحيوية البدنية (اللياقة البدنية: Vitality Physical -)** وهي تجسيد لحالة الصحة والسلامة البدنية الممددة للشخص بالطاقة الحيوية أنجاز المهام والنشوة بهمة ونشاط وهي حالة ليست مطلوبه بالنشوة الرياضية فقط ، بل هي اكثر اهمية في واقع الامر لتمكين الشخص من العمل المثمر واداء مهام الحياة اليومية، وان اصابة الشخص بأعاقه ما لا تعني فقدانه للحيوية البدنية ، اذ ان المحدد العام للحيوية بالمعنى السابق شعور الفرد بحسن الحال من الناحية الصحية وعدم معاناته من الاصابات والامراض المعيقة للنشاط والحيوية ، كما انها تشير في جزء منها لأسلوب حياة الشخص اليومي من حيث نظام تغذيته ونظام نومه ونظام الرعاية الصحية وظروف السكن وطبيعة البيئة المكانية التي يعيش فيها من حيث التنظيم والنظافة والخدمات المتاحة

ب - **الحيوية الذهنية (اللياقة العقلية: vitality Mental -)** وتعني امتلاك الشخص القدرة واللياقة والطاقة الذهنية التي تمكنه من التفكير المتزن الهادئ مع اليقظة العقلية والحساسيه للثغرات والمشكلات والتوجه المعرفي المرتكز على حل المشكلات ، وبالتالي فهي حالة من اليقظة والتنبه والفعالية العقلية، وهي تشير في جزء منها للحيوية البدنية اذ ان التدفق التلقائي لكمية مناسبة من الاوكسجين والعناصر الغذائية بالدم الواصلة الى الدماغ امرًا حتمياً لسلامة عمل الدماغ ولتنشيط العمليات المعرفية الاساسية والمتقدمه ، فضلا عن العمليات ما وراء المعرفيه،

ج - **الحيوية الانفعالية (اللياقة الانفعالية: Vitality Emotional -)** وهي تدل على مدى نضج الفرد انفعالياً ، كما تتضح في مستوى كفاءته الانفعالية وما يكمن وراءها من مهارات الحساسيه الانفعالية ، والضبط النفعالي ، والتعبير النفعالي على المستويين اللفظي وغير اللفظي ، فضلا عن تبني الشخص اتجاهات نفسيه ايجابية نحو الحياة تجعله مبتهجا ومتحمسا وراضيا وشاعرا بالسكينة وراحة البال رغم منغصات الحياة وظروفها العصبية

د- الحيوية الاجتماعية): Vitality Social - ان الانفعالات سواء كانت سلبية ام ايجابية تأتي من التواصل الاجتماعي في عالم من خبره الاجتماعية المتنوعة الواسعه ، فلدى البشر حاجات اجتماعيه مدمجه في بنيتهم العقليه ، وان الانفعالات البشريه الايجابية والسلبية التي يتم التعايش معها او خبرتها في المواقف الاجتماعية او اثناء التفاعل الاجتماعي الفعلي او المتخيل مع البشر كما ان تفاعل الفرد مع اشخاص ذوي همه وحيوية ذاتيه عاليه ينشط ويثير مستوى همته وحيويته الذاتية، والعكس صحيح وفقا لمبدأ العدوى النفسية (Kurtus Ron2012 : 13-1٥) .

ثانياً: التكيف الاكاديمي

تعتبر عملية التكيف الاكاديمي نتاجاً أساسياً لتفاعل الطالب مع بيئته التربوية وهذا التفاعل يكون محصلة عدد من العوامل كقدرته العقلية والتحصيلية وميوله واتجاهاته نحو النظام التربوي ، حالته النفسية وظروفه الاسرية بشكل عام ، فهو مفهوم مركب يرتبط بعدد من المظاهر والممارسات السلوكية عند الفرد المتعلم في المواقف التعليمية المختلفة والتي يتحدد من خلالها نمط التكيف الاكاديمي (ابو طالب ١٩٧٩ : ٢٣)

فالتكيف الاكاديمي حالة تبدو في العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الطالب لاستيعاب مواد الدراسة والنجاح فيها وتحقيق التلاؤم بينه وبين بيئته التربوية ومكوناتها الاساسية المتضمنة الاساتذة زملاء ، اوجه النشاط الاجتماعي ومواد الدراسة وطريقة الاستذكار والوقت في صورة المختلفة ويضاف لذلك السلوك السوي للطلاب في مواجهة المشكلات الناشئة عن اشباع حاجاته النفسية والاجتماعية وتحقيقها ، إذ يمكن التعرف على التكيف الاكاديمي للطلاب من خلال سلوكه (Youngman.1979:22)

خصائص الطلبة المتكيفين أكاديمياً

- الهدوء والانتباه لما يُطرح من مواد علمية وعدم الاشتراك في الاحاديث الجانبية
- التفاعل الايجابي داخل حجرة الدراسة
- المواظبة والمحافظة على النظام
- الحصول على نتائج دراسية افضل من اقرانهم
- المشاركة في البرامج الطلابية بحماس
- هم الاوفر حظاً في اكمال برامجهم الجامعية قياساً بأقرانهم غير متكيفين اكاديمياً (تم طرح هذه الخصائص بعد اطلاع الباحثان على الدراسات)

وجهات نظر في تفسير مفهوم التكيف الاكاديمي

لقد اختلفت النظريات في تفسيرها لمفهوم التكيف الاكاديمي فنظرية التحليل النفسي لفرويد ترى ان التكيف الاكاديمي يتحقق اذا حدث التوازن بين الهو والانا العليا وسيطرت الانا وتحقيق التوازن ، ويرى ادلر ان الشعور بالنقص والتدليل يؤدي الى اضطراب في التكيف لدى الفرد لذا فهو يحاول ان يعوض مشاعر النقص لديه بوضع اهداف غير واقعية لاطهار تفوقه الشخصي ، اما وجهة النظر الانسانية فعلى وجهة نظر ماسلو يتحقق التكيف اذا ما تمكن الفرد من اشباع حاجاته دون اعاقه ومن وجهة نظر روجرز يحدث التكيف اذا ما تطابقت الذات الحقيقية مع الذات المدركة اما وجهة النظر المعرفية وحسب وجهة نظر بياجيه يتحقق التكيف الاكاديمي على اساس عمليتين متكاملتين هما (التمثيل Assimilation و)الموائمة Accommodation وان الهدف الاساس من استخدام عمليتي التمثيل والموائمة هو لتحقيق التوازن المعرفي .

الفصل الثالث منهجية البحث

اعتمدت الباحثان المنهج الوصفي و الذي يهدف إلى فهم أعمق للظاهرة ، فهو تشخيص علمي لظاهرة ما، والتبصر بها كميّاً وبرموز لغوية ورياضية (داود وعبد الرحمن، ١٩٩٠ : ١٦٣)

الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

م . د ساره عبد الزهره عبيد

م.د زهراء عامر عبد زيد

اولاً: مجتمع البحث

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية الامام الكاظم للعلوم الإسلامية الجامعة من التخصص العلمي والانساني والبالغ عددهم (١٨٥٧) طالباً وطالبة منهم (١٢١٨) ذكوراً و(٦٣٩) اناثاً ، والجدول (١) يوضح ذلك

جدول (١) مجتمع البحث

القسم	المرحلة الأولى			المرحلة الثانية			المرحلة الثالثة			المرحلة الرابعة		
	ذكو ر	انا ث	المجمو ع	ذكو ر	انا ث	المجمو ع	ذكو ر	انا ث	المجمو ع	ذكو ر	انا ث	المجمو ع
هندسة	٢٥	٢٤	٤٩	٢٠	١٦	٣٦	٣٥	٢٠	٥٥	٢٦	٢٧	٥٣
تقنيات الحاسوب	١٥	٤	١٩	٢٣	٣	٢٦	٢٠	٦	٢٦	٧	٤	١١
القانون	٣٦	١١	٤٧	٥٣	١٦	٦٩	٢٨	٥	٣٣	٦٣	٢٠	٨٣
	٩٧	١٠	١٠٧	١٠	١٩	١٢٠	٧٨	١٤	٩٢	٣٩	١٧	٥٦
المالية والمصرفية	١٣	١٦	٢٩	٢٠	٢١	٤١	٨	٢١	٢٩	٢٧	٥١	٧٨
	٣٨	١٣	٥١	٢٠	١٣	٣٣	١٣	١٠	٢٣	٢٣	٢٩	٥٢
الاعلام (الإذاعة والتلفزيون)	٤	٣	٧	٣	٤	٧	٧	١	٨	٣٠	٨	٣٨
	٢٧	٢	٢٩	٢٢	٦	٢٨	١٥	٣	١٨	١٣	٢	١٥
علوم القران والحديث	٢	٤	٦	٤	١٣	١٧	١٢	٢٦	٣٨	١٣	٣٨	٥١
	٢٧	٢٩	٥٦	٦٦	٣١	٩٧	٣٢	٢٥	٥٧	١٦	٢٥	٤١
الشريعة (الفقه واصوله)	٠	١	١	٢	٠	٢	٠	٠	٠	٠	٥	٥
	٣٠	٩	٣٩	٤٥	٦	٥١	٤	٠	٤	١٦	٨	٢٤

ثانياً: عينة البحث

ولتحقيق أهداف البحث فقد اختارت الباحثتان، (٣٨٠) طالباً وطالبة ، بطريقة عشوائية طبقية ذات توزيع متناسب ، بواقع (٢٢٤) طالب و (١٥٦) طالبة والجدول (٢) يوضح ذلك

الجدول (٢) عينة البحث

ت	الكليات	النوع		المجموع
		ذكور	اناث	
١	الهندسة	٤٧	٣٠	٧٧
٢	القانون	٤٤	٢١	٦٥
٣	الاعلام	٢٥	١٤	٣٩
٤	العلوم المالية والمصرفية	١٣	٢٣	٣٦
٥	رياض الأطفال	٢٣	١٠	٣٣
٦	اللغة العربية	-	٢٤	٤٠
٧	علوم القرآن	٢٥	١٨	٤٣
٨	الشرعية ٦٥	٢٤	١٩	٤٣

ثالثاً: أدوات البحث : مقياسي الحيوية الذاتية والتكيف الاكاديمي (ستعرض الباحثان اداتا البحث في عرض واحد لضيق المساحة المتاحة لهما)

تتضمن هذه الخطوة تحديد مفهومي الحيوية الذاتية والتكيف الاكاديمي وفقاً للنظرية المتبناة ، وتحديد مجالات المقياس ، واسلوب صياغة الفقرات وبدائل الاجابة عنها وكما يأتي :-

أ- تم تحديد مفهوم الحيوية الذاتية وفقاً لنظرية كورتوس (Kurtus Ron, ٢٠١٢) بانها:

امتلاك الشخص لمقومات التحمس للحياة والاقبال عليها بهمه وفعالية، مع توفر مستوى مرتفع من الشعور باللياقة البدنية والعقلية والانفعالية يحفز به باتجاه الاندفاع الايجابي ليصبح وجوده الشخصي ذا معنى وقيمة في الحياة وفي ضوء هذا التعريف صاغت الباحثان (٢٠) فقرة موزعة بالتساوي على اربع مجالات تمثلت ب(الحيوية البدنية ، الحيوية الذهنية ، الحيوية الانفعالية ، والحيوية الاجتماعية) وتعطى لكل فقرة الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي .

ب- اما مقياس التكيف الاكاديمي فقد تم بنائه وفقاً لوجهات النظر التي تم طرحها في الاطار النظري ، والتي مكنت الباحثان من تعريف التكيف الاكاديمي على انه قدرة الطالب على تكوين علاقات طيبة مع اساتذته وزملائه في الدراسة، بهدف التعايش مع البيئة الجامعية واشباع حاجاته وتحقيق مستويات تحصل اعلى من اقرانه ، وفقاً لهذا التعريف تمت صياغة ١٥ فقرة تعطى لكل منها الدرجات (١-٢-٣-٤-٥) على التوالي .

صلاحية فقرات مقاييس البحث (التحليل المنطقي للفقرات) :

لتقرير مدى صلاحية الفقرات في المقاييس فقد عرضت الباحثان فقراته على محكمين من المختصين في التربية وعلم النفس وطلب منهم تقدير مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقاييس في قياس ما أعدت لقياسه، إذ يشير أيبيل (Ebel) إلى أن أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري هو قيام مجموعة من المختصين بتقدير مدى تمثيل العبارات للصفة المراد قياسها (Ebel, 1972: 55) وتم تحليل آراء المحكمين إحصائياً وذلك باستعمال (مربع كأي) ، وعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة أعلى من قيمتها الجدولية البالغة

الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

م . د ساره عبد الزهره عبيد

م.د زهراء عامر عبد زيد

(٣,٨٤) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وفي ضوء ذلك لم ترفض فقرة من فقرات المقياسين ، وكما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٣)

قيم مربع كاي لمعرفة مدى موافقة المحكمين على فقرات مقياس الحيوية الذاتية

ت	الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	النتيجة
١	٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١١، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩	١٠	٠	١٠	٣,٨٤	دالة
٢	١٠، ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ١٦، ١٨، ١٩	٩	١	٦,٤		دالة

جدول (٤)

قيم مربع كاي لمعرفة مدى موافقة المحكمين على فقرات التكيف الاكاديمي

ت	الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	النتيجة
١	١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥	١٠	٠	١٠	٣,٨٥	دالة

التحليل الإحصائي للمقياسين : لقد اعتمدت الباحثتان على رأي انستازي في تحديد حجم عينة التحليل الاحصائي المكوّنة من (٤٠٠) طالبة وطالبة ، ولغرض إجراء التحليل الإحصائي فإن الباحثتان اتبعتا ما يأتي:
أولاً- حساب القوة التمييزية

من أجل إيجاد القوة التمييزية طبقت الباحثتان مقياس الحيوية الذاتية على عينة التحليل الاحصائي ، اذ تم تحديد المجموعتين المتطرفتين بنسبة ٢٧% من عينة التحليل الاحصائي اذا بلغ عدد افراد المجموعتين المتطرفتين (٢١٦) بواقع (١٠٨) طالب وطالبة ومجموعة عليا و (١٠٨) طالب وطالبة مجموعة دنيا ، واتبعتا نفس الخطوات في مقياس التكيف الاكاديمي فظهرت النتائج ان جميع الفقرات دالة احصائيا عند مقارنة القيمة التائية المحسوبة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) كما موضح في الجدول (٥) .

الجدول (٥)
القوة التمييزية لفقرات مقياس الحيوية الذاتية

النتيجة	ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
	9.615	1.097	3.259	0.837	٤,٥٠٩	١
	8.135	1.009	2.639	0.998	3.778	٢
	10.314	1.062	2.649	1.046	4.093	٣
	10.907	1.227	2.908	0.800	4.435	٤
	11.636	1.266	2.797	0.823	4.426	٥
	13.6	1.049	2.676	0.835	4.444	٦
	9.321	1.002	2.797	1.013	4.102	٧
	10.379	1.062	2.454	1.148	3.907	٨
	12.876	1.237	2.654	0.813	4.444	٩
	12.1	1.080	2.519	0.967	4.213	١٠
	11.823	1.072	3.139	0.695	4.676	١١
	11.608	1.142	3.148	0.598	4.657	١٢
	12.323	1.114	3.046	0.601	4.648	١٣
	8.827	1.271	3.046	1.028	4.370	١٤
	10.567	1.009	3.167	0.660	4.435	١٥
دالة	8.546	1.019	3.370	0.690	4.481	١٦
	11.323	1.072	3.139	0.667	4.611	١٧
	9.786	1.154	2.565	0.930	3.935	١٨
	11.677	1.159	3.056	0.726	4.574	١٩
	7.533	1.256	3.111	0.994	4.241	٢٠

الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

م.د. زهراء عامر عبد زيد

م. د ساره عبد الزهره عبيد

جدول (٦) القوة التمييزية لمقياس التكيف الاكاديمي

النتيجة	ت المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
	13.323	1.207	2.981	0.530	4.713	١
	8.929	1.214	3.278	0.742	4.528	٢
	5.56	1.238	3.407	1.013	4.241	٣
	8.664	1.261	3.287	0.848	4.5	٤
	9.521	1.260	3.037	0.953	4.370	٥
	7.121	1.099	3.269	0.973	4.266	٦
	10.25	1.217	2.935	0.781	4.370	٧
	11.115	1.138	3.111	0.631	4.556	٨
	9.457	1.290	3.287	0.681	4.611	٩
	7.9	1.397	2.861	1.080	4.046	١٠
	8.262	1.184	3.602	0.639	4.676	١١
	8.027	1.261	2.870	1.074	4.074	١٢
دالة	8.536	1.278	3.222	0.929	4.417	١٣
	9.6.72	1.188	3.528	0.507	4.797	١٤
	9.081	1.210	2.444	1.219	3.806	١٥

ثانياً - أسلوب الاتساق الداخلي

تم إيجاد الاتساق الداخلي لمقاييس البحث الحالي على النحو التالي:-

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

لتحقيق ذلك فقد استعمل معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقاييس ، وبعد استحصال النتائج وموازنة القيم التائية المحسوبة لمعنوية معامل الارتباط بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) تبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) كما موضح بالجدول (٧)

الجدول (٧)

معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحيوية الذاتية

رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	رقم الفقرة	علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
١	0.39	٨	0.58	١٦	0.52
٢	0.42	٩	0.42	١٧	0.47
٣	0.43	١٠	0.50	١٨	0.43
٤	0.54	١١	0.52	١٩	0.47
٥	0.43	١٢	0.56	٢٠	0.43
٦	0.48	١٣	0.54		
٧	0.47	١٤	0.48		
٨	0.44	١٥	0.52		

ب - علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

ولغرض التحقق من هذا المؤشر فقد عمدت الباحثتان إلى استخراج معامل ارتباط (Pearson) بين درجة الفقرة ومجموع درجات المجال الذي تنتمي إليه وقد أظهرت نتيجة التحليل الإحصائي أن جميع الفقرات دالة احصائياً وذلك عند مقارنة القيمة التائية المحسوبة لمعنوية معامل الارتباط بالقيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) ، والجدول (٨) يوضح ذلك

الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

م.د. زهراء عامر عبد زيد

م . د ساره عبد الزهره عبيد

جدول ٨
علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال

المجال	أرقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية للمجال	المجال	أرقام الفقرات	قيم معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية
المجال الاول	١١	0.57	المجال الثالث	١	0.54
	١٢	0.66		٢	0.63
	١٣	0.50		٣	0.62
	١٤	0.68		٤	0.65
	١٥	0.70		٥	0.58
المجال الثاني	١٦	0.63	المجال الرابع	٦	0.62
	١٧	0.62		٧	0.60
	١٨	0.67		٨	0.54
	١٩	0.61		٩	0.55
	٢٠	0.52		١٠	0.54

ج : علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى

للتحقق من هذه العلاقة فقد تم ايجاد الترابطات الداخلية بين كل مجال والمجالات الاخرى لمقياس التفكير المستند للحكمة اضافة الى ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية بإستعمال معامل ارتباط بيرسون ، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً وذلك عند مقارنتها بالقيمة الحرجة لمعامل الارتباط البالغة (٠,٠٨٩) ، والجدول (٩) يوضح ذلك

جدول (٩)

علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى

الدرجة الكلية	الحيوية الاجتماعية	الحيوية الانفعالية	الحيوية الذهنية	الحيوية الذاتية	المجال
٠,٨٦٥	٠,٦٥٣	٠,٥٥٦	٠,٦٧٤	١	الحيوية البدنية
٠,٧٤٣	٠,٧٣٢	٠,٦٥٥	١	٠,٦٧١	الحيوية الذهنية
٠,٧٩٠	٠,٥٩٨	١	٠,٥٤١	٠,٧٣٢	الحيوية الانفعالية
٠,٨٨١	١	٠,٨١٠	٠,٨٧١	٠,٧٧٣	الحيوية الاجتماعية
١	٠,٦٨٦	٠,٨٨	٠,٩١	٠,٨٩	الدرجة الكلية

الخصائص السيكومترية لمقياسي البحث

أ-الصدق : ويعرف بأنه قدرة المقياس على قياس ما اعد لقياسه (السيد، ٢٠٠٨: ٤٠٠) واعتمدت الباحثتان في البحث الحالي على حساب صدق مقياسي بحثها بطريقتين:

أولاً: الصدق الظاهري : يكمن الهدف منه في معرفة الغرض الذي أعد من أجله المقياس وتتوصل اليه بالنظر في محتويات المقياس ومطابقتها بالوظيفة المقاسة (ربيع ، ٢٠١١: ١٤٢) ويتم ذلك من خلال عرض فقرات المقياسين وبدائل الإجابة على مجموعة من المحكمين لبيان صلاحيتها ، وتحليل آراء المحكمين فقد تم استعمال اختبار مربع كاي .

ثانياً : صدق البناء : تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال المؤشرات الآتية (تمييز الفقرات ، علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس ، علاقة درجة كل فقرة بالمجال الذي تنتمي اليه ، علاقة درجة كل مجال بالمجالات الاخرى وعلاقته بالدرجة الكلية)

ب - الثبات : ولحساب الثبات في مقياسي البحث ، فقد اعتمدت الباحثتان مؤشرين هما : التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونيباخ والذي بلغت قيمته (٠,٧٨) وطريقة إعادة الاختبار التي تؤشر التجانس الخارجي وبلغت قيمته (٠,٨١) اذ خضعت عينة الثبات لنفس المقياس بعد مرور اسبوعين على التطبيق الاول للمقياس لمعرفة مدى استقرار الاجابة ، أما بالنسبة لمقياس التكيف الاكاديمي فقد بلغت الفاكرونيباخ (٠,٧٥) أما قيمة إعادة الاختبار فقد بلغت (٠,٨٣) ، علماً أن عينة الطلبة الذين خضعوا لإعادة الاختبار فقد بلغت (٦٠) طالب وطالبة في حين عينة الفاكرونيباخ فكانت هي عينة التحليل الاحصائي (٤٠٠) .

الفصل الرابع نتائج البحث

في هذا الفصل ستعرض النتائج التي توصل اليها البحث وعلى النحو التالي :-

اولا : التعرف على الحيوية الذاتية لدى عينة البحث

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لعينة البحث البالغ عددهم (٣٨٠) طالب وطالبة على مقياس الحيوية الذاتية ، وقد وجد أن المتوسط (٥٧.١٧) درجة وبانحراف معياري قدره (١٢,٤٤) درجة ولاختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (٦٠) درجة استخدمت الباحثتان الاختبار التائي لعينة واحدة ، كما مبين في الجدول (١٠).

جدول (١٠)

القيمة التائية لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس الحيوية الذاتية

النتيجة	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة
		الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	379	1.96	٣٦,٥٨ -	60	12.44	57.17	380

يتضح من الجدول (١٠) ان القيمة التائية المستخرجة أقل من القيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) مما يعني أنها غير دالة احصائياً عند درجة دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (٣٧٦) ، اي ان طلبة الجامعة لا يمتلكون قدر من الحيوية الذاتية . وترى الباحثتان ان طلبة الجامعة بحاجة الى الحيوية الذاتية التي تساعدهم على تجاوز الكثير من الازمات التي تفرضها عليهم ظروف المرحلة التي يمرون بها لان هذه الفئة يجب ان تمتلك قدرة على تكيف نفسها مع الظروف المتغيرة التي تواجههم .

الهدف الثاني: تعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الحيوية الذاتية لدى العينة وفقاً لمتغيري :

أ- النوع (ذكور، وإناث).

ب- التخصص (علمي ، وإنساني).

لتحقيق هذا الهدف فقد استخرجت الباحثتان المتوسطات الحسابية لمتغيري (النوع ، والتخصص) في مقياس الحيوية الذاتية ، ومن ثم استخدمت تحليل التباين التائي فظهرت النتائج الموضحة في الجدول (١١)

جدول (١١)

نتائج تحليل التباين الثنائي للعينة على مقياس الحيوية الذاتية تبعاً للنوع والتخصص

الدلالة الإحصائية	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة	٣,٨٤	2.713	761.274	1	761.274	النوع	
دالة		25.643	7194.715	1	7194.715	التخصص	
غير دالة		2.647	742.552	1	742.552	النوع*التخصص	
			280.56	105493.62	376	105493.62	الخطأ
				115330.55	379	115330.55	الكلية

يتضح من الجدول (١١) أن ليس هناك فرقا ذا دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكر، وأنثى) في الحيوية الذاتية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجاتي حرية (١، ٣٧٦)، في حين كان هناك فرق دال إحصائياً في متغير التخصص. وتفسر الباحثان هذه النتيجة بان كلا الجنسين بحاجة الى هذا الرصيد النفسي الذي يوفره هذا المتغير للفرد كونهم يخضعون لنفس المؤثرات لذا لا فرق بينهم في حاجتهم لإمكانيات الحيوية الذاتية، أما من ناحية التخصص، فترى الباحثان أن طلبة التخصص العلمي يتناولون او يتعرضون لمواد علمية بحتة لا مرونة فيها، بعكس التخصص الانساني الذي يتمتع بقدر من المرونة في مواضعه .

ثالثاً : مستوى التكيف الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لعينة البحث البالغ عددهم (٣٨٠) طالب وطالبة على مقياس التكيف الأكاديمي، وقد وجد أن المتوسط (٣٩.٠٧) درجة وبانحراف معياري قدره (٩,٤٨) درجة ولاختبار الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي البالغ (٤٥) درجة استخدمت الباحثان الاختبار التائي لعينة واحدة، كما مبين في الجدول (١٢).

جدول (١٢)

القيمة التائية لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس التكيف الأكاديمي

النتيجة	درجة الحرية	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة
		الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	379	1.96	٥٢,٧٧-	45	9.48	39.07	380

يتضح من الجدول (١٠) ان القيمة التائية المستخرجة أصغر من القيمة التائية الجدولية والبالغة مما يعني أنها غير دالة إحصائياً عند درجة دلالة (٠,٠٥) وعند درجة حرية (٣٧٩)، اي ان طلبة الجامعة غير متكيفين أكاديمياً .

رابعاً : الفروق ذات الدلالة الإحصائية في التكيف الأكاديمي وفقاً لمتغيري (النوع والتخصص)

لمتغيري : أ- النوع (ذكور، وإناث). ب- التخصص (علمي، وإنساني).
لتحقيق هذا الهدف فقد استخرجت الباحثان المتوسطات الحسابية لمتغيري (النوع، والتخصص) في مقياس التكيف الأكاديمي، ومن ثم استخدمت تحليل التباين الثنائي فظهرت النتائج الموضحة في الجدول (١٣)

جدول (١٣)

نتائج تحليل التباين الثنائي للعينة على مقياس التكيف الاكاديمي تبعاً للنوع والتخصص

الدلالة الإحصائية	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	3.85	0.010	761.27 4	1	3.545	النوع
غير دالة		3.092	7194.7 15	1	1131.300	التخصص
غير دالة		2.98	742.55 2	1	109.196	النوع*التخصص
			280.56 8	376	136109.14	الخطأ
				379	139133.26 0	الكلية

يتضح من الجدول (١٠) أن ليس هناك فرقا ذا دلالة إحصائية تبعاً لمتغيري النوع الاجتماعي والتخصص في الحيوية الذاتية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، وبدرجاتي حرية (١) ، (٣٧٦)، وتفسر الباحثان هذه النتيجة بأنه لا فرق بين الجنسين في حاجتهم لان متكيفين مع واقعهم الاكاديمي وان فهذه الكفاءة مطلوبة من كليهما على اختلاف نوعه عندما يُقدم تجاه أية مهنة ، أما من ناحية التخصص، فترى الباحثتان الطلبة في كلا الاختصاصين يطمحون الى التمتع بالمهارات التي يوفرها التكيف الاكاديمي لهم والتي تساعدهم عند ممارسة تخصصهم .

خامساً: العلاقة الارتباطية بين الحيوية الذاتية والتكيف الاكاديمي.

لتحقيق هذا الهدف فقدت استعملت الباحثان معامل ارتباط بيرسون ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨١) وبعد مقارنة قيمة معامل الارتباط المحسوبة بالقيم الحرجة لمعامل الارتباط والبالغة (٠,٠٩٨) يتبين ان القيمة المحسوبة دالة احصائياً وهذا يعني ان الحيوية الذاتية ترتبط ارتباطاً ايجابياً عالياً بالتكيف الاكاديمي، وتفسر الباحثان النتيجة بان الطالب الجامعي و لكي يحقق النجاح عند التحاقه بمهنة ما لا بد له من اي يمتلك القدرة على الوقوف بثبات امام الازمات والمعوقات التي قد تظهر بطريقه فليس هناك نجاح جاهز ولسنا بزمن تتحقق فيه الأهداف دون المرور بجملة من العراقيل التي يجب يكون الفرد مستعد نفسياً لها اذا رغب بتحقيق أهدافه.

• الاستنتاجات :- بعد عرض نتائج البحث ، فان الباحثان استنتجتا ما يلي :-

١. ان طلبة الجامعة غير قادرين على مواجهة الحياة بروح الحماس والاندفاع الايجابي

٢. ان عينة البحث غير قادرة على التعامل مع التغيرات الجديدة وغير قادرين على اكتساب مهارات جديدة وبناء علاقات ايجابية طيبة مع اقرانهم.

• التوصيات : وضعت الباحثان مجموعة من التوصيات في ضوء النتائج التي توصلت اليها :-

١- ضرورة اشراك الطلبة بورش وندوات توعوية لزيادة الدافع الايجابي لديهم وزيادة مستوى الحماس لديهم

٢- اقامة دورات وورش عمل اكاديمية تعدهم اعداد جيد لمهن مختلفة تناسب تخصصاتهم

• **المقترحات:** استكمالاً لمتطلبات البحث الحالي فإن الباحثتان تقترحا ما يلي :-

١. اجراء دراسة بعنوان الحيوية الذاتية وعلاقتها بجودة الحياة ، دافع الانجاز ..

٢. اجراء دراسة بعنوان التكيف الاكاديمي وعلاقته بالشخصية الايجابية .

المصادر

• الرفاعي : نعيم، (١٩٨٣) الصحة النفسية في سيكلوجية التكيف ، ط ٧ ، جامعة دمشق .

• السيد ، فؤاد البهي (٢٠٠٨) علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة - مصر .

• (الصيفي، (٢٠٠٨) المعلم واستراتيجيات التعليم الحديث، عمان – الاردن: دار أسامة للنشر والتوزيع

• العبيدي، عفراء إبراهيم(٢٠٢٠) الحيوية الذاتية لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات .المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، ٢(١)، ٢٠-٤٤ .

• بني خالد، محمد (٢٠١٠) التكيف الاكاديمي وعلاقته بالكفاءة الذاتية العاملة لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، مجلة جامعة النجاح لأبحاث (العلوم - ٢١٧ . ٢٣١

• داود وعبد الرحمن ، عزيز حنا، و أنور حسين (١٩٩٠) مناهج البحث التربوي ، بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد.

• زهران، حامد .(٢٠٠٣) دراسات في الصحة والارشاد النفسي. ط ١ .عالم الكتب. القاهرة - مصر

• ربيع، محمد شحاتة (٢٠١١): أصول علم النفس، ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن.

• كفاي، علاء الدين، (١٩٩٧) الصحة النفسية، حجر للطباعة والتوزيع، القاهرة

• مغربي : عمر عبد الله مصطفى (٢٠٠٨) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الانفعالية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير

• Campbell, L., Cohen, L. Sharon, and Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping،

• Ebel, R.L.(1972): Essentials of educational measurement, second Edition, New Jersey,

الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

م . د ساره عبد الزهره عبيد

م.د زهراء عامر عبد زيد

- Kurtus ،Kurtus (2012).What is Vitality? . www.school for Champion. Com / Vitality / What is Vitality
- Sutherland, S. (1999): the Macmillan dictionary of psychology. London

ملحق (١)

اسماء السادة المحكمين لمقاييس البحث مرتبين حسب اللقب العلمي

ت	الأستاذ	التخصص
١	ا. د احمد عبد الحسين الازيرجاوي	علم نفس الشخصية
٢	ا. د زهره موسى جعفر	علم النفس التربوي
٣	ا. م. د أيه النائب	علم النفس التربوي
٤	ا.م.د حسين كريم فوزان	علم النفس التربوي
٥	ا. م. د حوراء سلمان	علم النفس التربوي
٦	ا.م.د عبود جواد راضي	علم النفس التربوي
٧	ا.م.د علي عناد زامل	علم النفس التربوي
٨	ا.م.د مدين نوري طلاك	علم النفس التربوي
٩	ا.م.د ارتقاء يحيى حافظ	علم النفس التربوي
١٠	م.د أسمهان عباس يونس	علم النفس التربوي

الملحق (٢)

مقياس الحيوية الذاتية بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي
١	أتمتع بقدر عالٍ من الصحة الجسدية					
٢	اشعر بالاعياء ايام الامتحانات					
٣	لا اشعر بالاحباط عن ظهور العقبات					
٤	استمتع باعادة المحاولة اكثر من مرة عند الفشل					
٥	افضل توفير اكثر من حل للمشكلات					

٦	صحتي لاتعيقني عن اعمالي				
٧	اشعر بالراحة عندما اساعد زملائي				
٨	اثابر بدراستي رغم مايصيبني من اعياء				
٩	استطيع الانتباه للمحاضرات اياً كانت المشتتات				
١٠	عقلي يقض اغلب الوقت				
١١	اواجه ضغوطات الحياة بثبات عال				
١٢	سرعان ما اشعر بالتعب				
١٣	اعتقد ان النجاح في الحياة يحتاج للمشاركة مع الاخرين				
١٤	لاتثيرني العقبات التي تعترض طريقي				
١٥	استطيع انجاز الاعمال التي تتطلب قوة جسدية				
١٦	انا محظوظ كوني لا اعاني من مرض				
١٧	اشعر بالراحة النفسية عند تواجدي مع زملائي				
١٨	لدي طاقة ذهنية تجعلني مستمتعاً بعملتي				
١٩	اسلوب حياتي منظم				
٢٠	اتزاني الانفعالي يسهم في حل مشاكلي				

المحلق (٣)

مقياس التكيف الاكاديمي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	تتطبق علي دائماً	تتطبق علي كثيراً	تتطبق علي غالباً	تتطبق علي احياناً	لاتتطبق علي
١	لدي اهتمام كبير بتخصص دراستي					
٢	لم اجد صعوبة بالانتقال من مرحلة لآخرى					
٣	اعيد توازني بسهولة عندما					

الحيوية الذاتية وعلاقتها بالتكيف الاكاديمي لدى طلبة الجامعة

م . د ساره عبد الزهره عبيد

م.د زهراء عامر عبد زيد

					أمر بعقبات	
					أستطيع التأقلم مع متطلبات الدراسة	٤
					ارغب بأن يكون لي خطط بديلة لكل هدف احلم به	٥
					تربطني علاقات طيبة مع اساتذتي	٦
					استطيع وبسهولة بناء علاقات جيدة مع زملائي الجدد	٧
					لا اجد صعوبة في التعامل مع مشاكل الحياة	٨
					استطيع انجاز واجباتي الدراسية في الوقت المحدد لها	٩
					اتعافى سريعاً من خيبات الامل	١٠
					افضل قضاء العطل في انجاز اعمالى المتراكمة	١١
					اشعر بالتعب اثناء التحضير للامتحانات	١٢
					استغل وقت الفرص لاكمال واجباتي	١٣
					لاتخيفني فكرة الاحداث الطارئة	١٤
					اتعايش بسهولة مع متغيرات الحياة	١٥