

التهوين النفسي لدى الطالب الايتام في المرحلة المتوسطة

م.د. علي موسى جعفر صادق

Alimosha9198@gmail.com

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الإنسانية

الملخص

يهدف البحث الحالي التعرف (التهوين النفسي لدى الطالب الايتام في المرحلة المتوسطة) ودلالة الفروق الاحصائية في التهוين النفسي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، ولتحقيق هدفي البحث قام الباحث ببناء مقياس التهוين النفسي وفق نظرية (Miller 1980)، تكون المقياس من (٢٠) فقرة موزعة على (٥) مجالات وهي (الالهاء النفسي، التجنب المعرفي، الانكار، إعادة الهيكلية المعرفية الإيجابية إعادة التقييم الدفاعي) (بواقع (٤) فقرات لكل مجال او استراتيجية وتم التحقق من الصدق الظاهري للمقياس من خلال عرضه على عدد من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ، وصدق البناء من خلال العلاقات الارتباطية (الاتساق الداخلي للمقياس) ، ومن ثبات المقياس بطريقتين ، الاختبار واعادة الاختبار اذ بلغ معامل الثبات (٠.٨٩) في حين بلغ معامل ثبات الاداء بطريقة الفاکرونباخ (٠.٨٥)، تكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالب عينة اساسية من الطالب الايتام في المرحلة المتوسطة وقد اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتساوي، وباستعمال الحقيقة الإحصائية (SPSS)، كوسائل إحصائية التوصل الى النتائج الآتية: يتمتع طلبة المرحلة المتوسطة بتهوين نفسي وفي ضوء نتائج البحث قام الباحث بوضع جملة من التوصيات والمقترنات.

الكلمات المفتاحية: التهويين النفسي، طلاب المرحلة المتوسطة.

Research abstract Psychological mitigation among orphaned students in middle school.

Assistant Professor Ali Musa Jafar Sadiq

University of Diyala/ College of Education for Human Sciences

Abstract

The current research aims to identify: (psychological minimization among orphan students in the intermediate stage) and the significance

of statistical differences in psychological belittlement according to the gender variable (males – females). To achieve the research objectives, the researcher built a psychological belittlement scale according to the theory of (Miller 1980). The scale consisted of (20) items distributed over (5) strategies, namely (psychological distraction, cognitive avoidance, denial, positive cognitive restructuring, defensive reappraisal), with (4) items for each field or strategy. The apparent validity of the scale was verified by presenting it to a number of arbitrators specialized in educational and psychological sciences, measurement and evaluation, and the validity of the structure through correlational relationships (internal consistency of the scale), and the stability of the scale in two ways, test and retest, as the stability coefficient reached (0.89), while the stability coefficient of the tool using the Cronbach's alpha method reached (0.85). The current research sample consisted of (400) students. A basic sample of orphan students in the intermediate stage was selected from the research sample using the stratified random method with equal distribution, and using the statistical package (SPSS) as a statistical means to reach the following results: Intermediate stage students enjoy psychological relief

Keywords: psychological depreciation> middle school students>

أولاً: مشكلة البحث

يمر الإنسان في هذه الحياة بالعديد من المواقف والتجارب السعيدة منها والحزينة، وان طلبة المرحلة المتوسطة يمرن بالعديد من التجارب النفسية التي قد ترك اثراً نفسية، واجتماعية مؤلمة على الفرد نفسه وعلى عائلته، فقد تتأثر قدرة الطلاب على مواجهة المشكلات التي يتعرض لها في المحيط الخارجي فهناك العديد من المؤثرات في البيئة التي تحبط بهم وتلعب دوراً كبيراً في مضاعفة المشكلات على كاهلهم مما يؤدي الى اصابتهم بالاضطرابات والمشكلات النفسية المختلفة، وشعورهم في كثير من الاحيان بعدم الرضا عن حياتهم، وتحملهم الكثير من الضغوط النفسية مما يسبب لهم العديد من المشاكل النفسية التي تؤثر على توافقهم، وهي النتيجة المتوقعة لزيادة الاعباء والمسؤوليات الملقاة على عاتقهم (محمود، ٢٠٢٠، ٣٢٥)

وبالتالي يمكن القول بان ضغوط الحياة تؤثر سلبا على الحالة الجسدية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية بالنسبة لطلبة المرحلة المتوسطة، إلا أنه غالباً ما يكون مصحوباً بمشاعر العجز والعدوان، والحزن والشعور بالذنب والوحدة وعدم اليقين، وانعدام الثقة (Mendoza et al, 2002)

ان فقدان الوالدين من اكثـر التجارب قسوة على الأطفال والمرأهـين واشدهـا ايـلامـا فـهمـ يـرونـ فيـ الوـالـدـيـنـ مـصـدـرـ لـلـحـبـ وـالـسـقـرـارـ وـالـحـمـاـيـةـ منـ أيـ تـهـيـدـ خـارـجيـ لـذـكـ فـانـ فقدـانـ اـحـدـ الوـالـدـيـنـ اوـ كـلـيـهـماـ بـالـنـسـبـةـ لـطـلـبـةـ الـمـرـحـلـةـ الـمـتـوـسـطـةـ يـجـعـلـهـمـ يـعـيـشـونـ فـيـ عـالـمـ لـنـ يـعـودـ ثـانـيـةـ لـلـامـانـ الـذـيـ كانـواـ عـلـيـهـ مـنـ قـبـلـ (Bluestone : 1999 : 228)

يـعـمـلـ التـهـوـيـنـ النـفـسـيـ وـفقـاـ لـمـارـشـالـ وـزـمـلـائـهـ (Marshall & et al, 2001) كـعـمـلـيـةـ مـعـرـفـيـةـ يـسـمـحـ لـلـأـفـرـادـ مـنـ خـلـالـهـ بـالـمـحـافـظـةـ عـلـىـ اـعـتـارـ وـتـقـدـيرـ الذـاتـ، وـانـهـ مـدـفـوعـ بـصـورـةـ ذـاتـيـةـ إـيجـابـيـةـ نـتـيـجـةـ الـخـوـفـ مـنـ الـعـوـقـبـ السـلـبـيـةـ مـثـلـ الـوـصـمـةـ الـاجـتمـاعـيـةـ (Marshall & et , 2001 : 205) فالـتـهـوـيـنـ النـفـسـيـ يـصـفـ بـدـقـةـ وـبـشـكـلـ مـتـقـنـ الـعـمـلـيـةـ الـفـرـيـدةـ لـمـجـمـوـعـةـ مـنـ الـاسـتـرـاتـيـجـيـاتـ الـتـيـ يـسـتـعـمـلـهـاـ النـاسـ (Folkman & Lazarus 1990:313-332)

يـسـتـعـمـلـ الـأـفـرـادـ مـصـطـلـحـ التـهـوـيـنـ النـفـسـيـ لـجـعـلـ (أـنـسـهـمـ يـشـعـرـونـ بـالـتـحـسـنـ بـعـدـ تـجـارـبـ حـيـاتـيـةـ مـزـعـجـةـ كـمـاـ تـسـتـعـمـلـ هـذـهـ الـاسـتـرـاتـيـجـيـةـ فـيـ العـدـيدـ مـنـ الـمـوـاـقـفـ، مـنـهـاـ تـعـدـيلـ الـاتـجـاهـ لـلـتـقـليلـ مـنـ اـمـتـهـانـ الذـاتـ وـيـرـىـ مـارـسـ وـاـخـرـونـ أـنـ التـهـوـيـنـ النـفـسـيـ يـمـكـنـ أـنـ يـعـمـلـ بـشـكـلـ (Saradjian 2008:881) فـعـالـ فـيـ مـسـاعـدـةـ الـأـفـرـادـ وـيـعـمـلـ عـلـىـ تـحـسـنـ وـتـعـزـيزـ مـزـاجـهـمـ اـشـاءـ الـحـوـادـثـ الـمـهـدـدـةـ (Mgergen& Morse 1970: 148) وـلـقـدـ اـشـارـتـ كـرـيـسـتـيـانـ وـاـخـرـونـ،ـ (٢٠١٢ـ)ـ إـلـىـ أـنـ الـأـفـرـادـ لـاـ يـمـكـنـهـمـ أـنـ يـمـضـوـيـمـ بـدـوـنـ اـسـتـعـمـالـ اـسـتـرـاتـيـجـيـةـ التـهـوـيـنـ النـفـسـيـ مـرـتـيـنـ اوـ ثـلـاثـ مـرـاتـ خـلـالـ الـيـوـمـ (Kristin 1717: 1-2)ـ (Isufieal,2017: 1-2)ـ (.

يـتـشـابـهـ التـهـوـيـنـ النـفـسـيـ فـيـ بـعـضـ جـوـانـبـهـ مـعـ الـانـكـارـ فـلـقـدـ اـشـارـتـ درـاسـةـ (Taylor, 1991)ـ انـ الـانـكـارـ رـبـماـ يـكـونـ هـوـ الـمـثـالـ الـأـكـثـرـ درـامـاتـيـكـيـةـ لـمـحاـوـلـاتـ الـكـائـنـ الـحـيـ لـإـسـكـاتـ أوـ مـحـوـ تـأـثـيرـ حدـثـ سـلـبـيـ اـسـتـجـابـةـ لـلـقـلـقـ وـالـأـلـمـ النـفـسـيـ الـذـيـنـ لـاـ يـطـافـانـ،ـ فـإـنـ الـإـنـسـانـ،ـ فـيـ ظـلـ ظـرـوفـ مـعـيـنةـ،ـ سـوـفـ يـمـحـوـ ذـكـرـيـ تـجـربـةـ سـلـبـيـةـ تـامـاـ،ـ يـبـدوـ أـنـ الـإـنـكـارـ يـنـشـأـ لـتـهـوـيـنـ الـعـبـءـ الشـدـيدـ الـذـيـ يـخـلـقـهـ حدـثـ سـلـبـيـ لـلـمـوـارـدـ الـفـسـيـلـوـجـيـةـ وـالـمـعـرـفـيـةـ وـالـعـاطـفـيـةـ،ـ بـعـدـ حدـثـ تـهـيـدـ،ـ قـدـ يـؤـدـيـ وـظـيـفـةـ حـمـيـدةـ،ـ وـيمـكـنـ الـشـخـصـ مـنـ اـجـتـيـازـ الـحـدـثـ عـلـىـ سـبـيلـ الـمـثـالـ...ـ الـجـراـحةـ اـسـتـجـابـةـ لـوـرـمـ خـبـيـثـ اوـ فـيـ أـعـقـابـ الـفـجـيـعـةـ الـمـفـاجـئـةـ حـتـيـ تـهـوـيـنـ الـصـدـمـةـ الـأـوـلـيـةـ لـلـحـدـثـ إـلـىـ حدـ ماـ وـفـيـ حـالـاتـ نـادـرـةـ،ـ لـاـ يـتـخـلـىـ الـأـفـرـادـ عـنـ إـنـكـارـهـمـ أـبـداـ وـيـؤـكـدـونـ طـوـالـ حـيـاتـهـمـ أـنـ الـحـدـثـ السـلـبـيـ لـمـ يـحـدـثـ أـبـداـ (Taylor, 1991:73)ـ (.

لذا تبرز مشكلة البحث الحالي من خلال: التعرف التهوي النفسي لدى الطلاب الایتام في المرحلة المتوسطة
ثانياً: أهمية البحث:

التهوي النفسي بهذا المعنى ما هو الا استجابة نمطية واعية عندما يتم تهديد مفهوم المرء عن ذاته (Evans, 1975:17) ، يعد التهوي امراً شائعاً جداً له أسباب مختلفة، وقد يكون أحد أكثر هذه الأسباب شيئاً هو محاولة الفرد الشعورية استعمال التهوي كالآلية دفاعية تسمح له تهوي شدة الموقف التي يمر بها الأمر الذي يقود وبالتالي إلى تهوي الاستجابة العاطفية المؤلمة في كثير من الأحيان والمرتبطة بهذا الموقف، كما يمكن أن يستعمل التهوي في الموقف التي تثير الخجل والشعور بالذنب، ففي مثل هذه الحالات، يساعدنا التهوي في إعادة صياغة الموقف لتهوي هذه المشاعر (Yilmaz, 2023)

شارت الدراسات النفسية إلى أهمية استعمال هذه الاستراتيجية للتخفيف من حدة المشاعر السلبية المرتبطة بالموقف الذي يقود وبالتالي إلى جودة الحياة وتحفيض العبء عن الجهاز العصبي والنفسي (Shattel& meerwijk 2012 : Oorsoum&giesbercht,2008:336) يمكن أن يكون تهوي الألم النفسي تجربة تحويلية تؤدي إلى النمو الشخصي وتعزيز الإحساس بمعنى الحياة (shattell&meerwijk ٢٠١٢:٢٦٤) وهذا الذي يجده الباحث يتنازع مع مشاعر طلبة المرحلة المتوسطة بعد تعرضهم إلى تلك التجربة الضاغطة واستعمالهم استراتيجية التهوي النفسي للحفاظ على ركائز صحة النفس.

ان التهوي النفسي له دور بارز في تحويل الانتباه والتركيز على مصدر الألم الى جوانب أخرى اكثر تميزاً وتحدم صحة الفرد النفسية ونمو شخصيته، ومن ثم التخفيف من العواقب الضارة الناجمة عن الألم النفسي مثل اليأس والمعاناة (Shattell & Meerwijk, 2012:264) هناك علاقة سلبية بين التهوي والاكتئاب لدى الافراد الذين يصابون بفايروس نقص المناعة المكتسب وهذا يبين صحة السيطرة على الاكتئاب في دراسات التهوي كما حدث على سبيل المثال في دراسة ميلر (vanzuuren, 1996:1988) ، كما ان الافراد غير القادرين على تهوي إعادة التجربة النفسية للأحداث الصادمة مثل تعرض الطلاب الى صدمات نفسية سوف يظهرون اعراض اضطراب ما بعد الصدمة الاكثر شدة المرتبطة بإعادة تجربة الصدمة من أولئك الذين يستعملون استراتيجيات التهوي بشكل معتاد، ووفقاً لهوروينز (1982) ان اضطراب ما بعد الصدمة له مظهران هما التطفل والتجنب ويشير التطفل الى اختراق الأفكار والصور والمشاعر والكوابيس الى مجموعة متنوعة من السلوكيات المتكررة ويعكس التجنب ميل التخدير النفسي والانكار الوعي للمعنى والعواقب والتثبيط السلوكي والأنشطة المضادة للرهاب

المتعلقة بحدث الحياة المجهد، فالبروز التفضيلي للتطفل والتجنب يعتمد على استجابات المواجهة، اذ يؤدي استعمال التهويين بشكل متكرر الى مزيد من التتجنب اذ يشير مفهوم استجابات المواجهة الى انها سلوكيات يستعملها الافراد لتهوين التوتر وتأثيره العاطفي وتعمل الاستراتيجيات التي تركز على العاطفة على تهويين التوتر الداخلي عن طريق النشاط الباطن مثل التبرير (Solomon et al, 1991:211-212).

تجنب الألم النفسي، فكل خبرات الألم يحفظ بها الفرد في ذاكرته، كما يوجد فرد اخر شاهد على هذا الألم، او تسبب في حدوثه، او فرد اخر تدخل ليهون او يزيل هذا الألم، ويعني هذا ان الألم يدخل في تركيب انسجة العلاقات وكذلك كبعد هام في علاقات الفرد الاجتماعية بالأفراد الآخرين (صادق، ١٩٨٤: ٨٤)،

ثالثاً: أهدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. قياس مستوى التهويين النفسي لدى الطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة .

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالطلاب الايتام في المرحلة المتوسطة للعام الدراسي (٢٠٢٤ -

(٢٠٢٥)

خامساً: تحديد المصطلحات:

أولاً: التهويين النفسي (Psychological Minimization):

* ميلر (Miller, 1980): تجنب إشارات التهديد او تحويلها من خلال تشتيت الانتباه او إعادة تقييم الحدث بطريقة اقل تهديدا ويتضمن التعريف استراتيجيات (الالهاء، الانكار، التجنب المعرفي، وإعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية وإعادة التقييم الدفاعي) (Hoffner, 1993:92).

* وقد تبنى الباحث تعريف ميلر (Miller 1980) كونه اعتمد على نموذجها في بناء المقياس

- التعريف الاجرائي هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب على اجابته على مقياس التهويين النفسي

الفصل الثاني

التهويين النفسي

لقد اشار (Lindberg, 2012) بان العديد من المرضى الذين يخضعون لعلاج غسيل الكلى يتعرضون للتهديد الطبي المتمثل في زيادة حملهم للسوائل بشكل مفرط وبالتالي يكونون معرضين لخطر زيادة معدلات الإصابة بالأمراض وارتفاع معدل الوفيات ولتجنب الافراط في تناول السوائل الزائدة يوصي الأطباء المرضى باتباع نظام غذائي صارم وتناول كميات محدودة

من السوائل ومع ذلك فان مثل هذه القيود تولد ضغوطا نفسية ويتم استعمال عدم الالتزام بحجم السائل المسموح كاستراتيجية لتهوين التوتر ويصف مرضى الغسل الكلوى إدارة السوائل بانها صراع مستمر بغض النظر عما اذا كانت ناجحة ام لا ونظرا لان الافراد يستعملون اسلوبين رئيسيين للتكييف المعرفي (المراقبة/والتهوين) في التعامل مع المعلومات التي يحتمل ان تكون مرهقة او مهددة فمن المقترح ان يتم تكييف الاستشارة لتناسب اسلوب المواجهة المستخدم ويتم تعريف المراقبة على انها الميل الى البحث عن معلومات ذات صلة بالتهديد أي المواجهة المعرفية والتهوين باعتباره الميل الى تجنب المعلومات ذات الصلة بالتهديد والسعى الى صرف الانتباه عن التهديد اي التجنب المعرفي (Lindberg, 2012: 282-283).

ويعد التهوين من أساليب المعالجة المعلومانية المعرفية والعاطفية التي قد تتبأ بالأعراض الداخلية وترى (David et al, 2016) الى ان التهوين قد يكون عاملًا وقائيًا مهما في تكيف الشباب المصابين بالتأليف الكيسي ان الافراد المصابين بالتأليف الكيسي قد تتشا لديهم تحديات في التعامل مع الاتهابات البكتيرية واحتمال الإصابة بمرض السكري المرتبط بالتأليف وقصر العمر بسبب فشل الجهاز التنفسى في إدارة مثل هذه الضغوطات. فإن اسلوب معالجة المعلومات المعرفى والعاطفى للفرد، أي مدى سعى الفرد للحصول على المعلومات (المراقبة) أو تجنب المعلومات (التهوين) عند التوتر، قد يتتبأ بالتكيف النفسي والاجتماعي المتعلق بالعيش مع مشكلة طبية مزمنة يمكن تفسير المراقبة على نطاق أوسع على أنها مجال فرعى للتكييف يتميز بالميل إلى البحث عن إشارات التهديد والاهتمام بها وتهوينها عند التوتر.

كما حددت الدراسات النفسية (Falla et al, 2022) اربع استراتيجيات او كما نسميتهااليات لتهوين أفكار قد تدين الذات بناء على موضع التحكم الذي يستعملونه: (١) إعادة الهيكلة المعرفية للأفكار التي تمنع معاقبة الذات موجهة نحو تطبيع او ترشيد او تبرير السلوك المعروض وتتضمن هذه المجموعة من الاستراتيجيات التبرير الأخلاقي والتسمية الملطفة والمقارنة المفيدة، (٢) التهوين من المسؤولية او دور العامل المسبب والذي ينطوي على تنشيط الأفكار التي تميل إلى التملص من مسؤولية الذنب (الازاحة او الانتشار)، (٣) تشویه العواقب والتي تنتطوي على لا مركبة نتائج او عواقب السلوك الذي يظهره (المعتدي/ الفاعل) والتي يتم تجاهلها او تهويتها وأخيرا، (٤) التجريد من الإنسانية والتي تصنف الضحية على أنها مذنبة وتستحق الهجمات (Falla et al, 2022:30-31).

النظيرية المفسرة للتهوين النفسي:
٢- نموذج ميلر (Miller, 1980-1987)

مفهوم التهوين لدى ميلر نشأ من نفس الافتراضات الأساسية التي صاغها اريكسون (١٩٦٦) سابقاً لبناء القمع فقد تصور ميلر هذا البناء على أنه نمط معلومات معرفية واقترحت أن الأفراد الذين يواجهون موقفاً مرهقاً يتفاعلون مع الإثارة وفقاً لمقدار الاهتمام الذي يوجهونه إلى الضغط على العكس من ذلك يمكن خفض مستوى الإثارة إذا نجح الشخص في الحد من تأثير الإشارات المكرورة من خلال استعمال استراتيجيات معرفية تهويينية مثل الإلهاء أو الانكار أو إعادة التفسير أو التجنب المعرفي ومع ذلك فإن استراتيجيات المواجهة هذه والتي تسمى التهوين يجب أن تكون قابلة للتكييف فقط إذا كان الحدث مكروراً لا يمكن السيطرة عليه ومن أمثلة الأحداث التي لا يمكن السيطرة عليها لجرأة الوشكية أو الفحص الطبي المؤلم وعلى الرغم من أن هذه الاستراتيجيات ترتبط في البداية بزيادة التوتر إلا أنها تمكن الفرد من السيطرة على عامل الضغط على المدى الطويل (Krohne, Gutenberg, 2002:7) ويسعى الأفراد إلى بناء مخطط للموقف التهويدي ومساره من أجل تهويين احتمالية التعرض للمفاجأة السلبية كما ويسحب الأفراد انتباهم من المحفزات المرتبطة بالتهديد من أجل منع حدوثها أو للتهوين من شدة الآثار العاطفية وبالتالي يجب أن يظهروا معالجة سطحية وبالتالي يصبحون أقل قدرة لاحقاً على تذكر المعلومات المتعلقة بالتهديد واستعمالها (Krohne&Hock, 1993:33-34) كما أن الأفراد يتذكروا المواد المتواقة مع حالتهم المزاجية بلا المواد التي لا تتوافق مع حالتهم المزاجية فعندما يكون الأفراد في مزاج جيد يميلون إلى ملاحظة الأحداث وتفسيرها في ضوء إيجابي مفرط ومع ذلك عندما تكون الحالة المزاجية سيئة يبدو كل شيء ميؤوساً منه ويميل الأفراد إلى ملاحظة الأحداث وتفسيرها بشكل سلبي. (Rusting, 1998:165).

- استراتيجيات التهوين النفسي حسب ميلر:

١- الإلهاء النفسي : (**Distraction**) هو تحويل أو تركيز الانتباه بعيداً عن التحفيز المؤلم الامر الذي يؤدي إلى تهويين شدة الألم. (Kohl et al, 2013:306) ويعتمد الإلهاء على تغلب الفرد على مشاعره بعد شعوره بالألم من خلال الانخراط في بعض النشاطات التي تملأ وقته بالاعتماد على تتبیه الوعي التام لـتغیر الأفكار والسلوكيات المرتبطة بالألم مثل الاستحمام والتفكير أو القيام بأشياء ممتعة والانشغال بنشاط بدني، والاستمتاع بالقراءة أو سماع الموسيقى إذا كان الإلهاء الإيجابي هو استراتيجية تكيف افعالية إيجابية، فيجب على المرضى ستعمالها عندما يكون لديهم الدافع لزيادة مشاعرهم الإيجابية أثناء المرض المزمن، ويجب أن يؤدي ستعمالها لاحقاً إلى زيادة تلك المشاعر الإيجابية. أيضاً، ويجب أن يرتبط الميل

إلى استعمال الإلهاء الإيجابي بالميل إلى البحث بشكل عام عن الأنشطة التي تزيد من المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية (Cataliino, Algoe & Fredrickson, 2014: 1153-1154).

ويتضمن الإلهاء :

- الإلهاء الجسدي والذي يتضمن الأنشطة البدنية المفيدة لتحسين الارتباط بين الجسم والعقل.
- الإلهاء الإبداعي ويتضمن الرسم أو التلوين أو كتابة المدونات وما إلى ذلك.
- عوامل التشتيت الإنتاجية وتشمل الزيارات لصديق أو قريب مسن والقيام بشيء لطيف لهم (Kainat et al, 2023:1004-1005)

٢. **التجنب المعرفي (Cognitive Avoidance):** هو استراتيجية تتخذ عدد من الأشكال بما في ذلك محاولات الفرد المتعمدة لقمع (الفكر / الذكرة) عن المشاعر العاطفية والانفعالية لتجربة لصمة المرتبطة بالطلاق (Williams&Moulds, 2007, 1142)، وتم تعريفه على نطاق واسع على أنه عدم الرغبة في البقاء على اتصال مع الأفكار والمشاعر والذكريات المؤلمة وغيرها من تجارب الخاصة حتى عندما يؤدي ذلك إلى ضرر على المدى الطويل (Wakiza et al, 2011 692).

ويحدث التجنب في سياق أحداث الحياة التي ينظر إليها على أنها تمثل تهديدا، غالباً ما يحاول لفرد بشكل شعوري أولاً شعوري، كبت أو قمع الأفكار أو تجنب المواقف التي تذكره بما عاشه من أحداث غير سارة أو مزعجة وغير مرغوب فيها، وذلك من أجل حماية الذات من الضغوط الناتجة عن اعراض التذكر، ويتجلّى ذلك بصورة واضحة من خلال الانسحاب الاجتماعي، حيث يرفض الفرد تلبية الدعوات، ويتخلّى عن هواياته عموماً، كما يلاحظ وجود انخفاض واضح في الاهتمام بالمشاركة في الانشطة الاجتماعية وافتقاده للصبر والطاقة لبناء الخطط المستقبلية، حيث يرى المستقبل بأنه غامض أو مجهول. هذا بالإضافة إلى تجنب الحديث عن الخبرات المؤلمة، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى عديد من الاضطرابات النفسية المختلفة (Bond, 2016:263).

يعد التجنب ليس مشكله في حد ذاته، ولكنه يصبح مشكله عندما يصبح نمط غير من يمنع الشخص من القيام بأفعال قيمه، على سبيل المثال، اثناء عرض برنامج تلفزيوني حول مرض السرطان، يقوم الشخص بإغلاق التلفزيون، في هذه الحالة ما يتجنبه الشخص هنا ليس مشاهدة.

٣. **الإنكار (Denial)** هو الرفض لجزء أو كل المعنى الإجمالي المتاح لحدث ما لتهيئة الخوف أو القلق أو أي تأثيرات اخر غير سارة (Hackett & Cassem 1973: 94) ويتم تصويره على أنه دفاع يتم حشده ضد الادراك المؤلم لتأثير حالة الفرد بالإضافة إلى التشخيص المحتمل ويسمى الإنكار بتهوين الاضطراب العاطفي عن طريق الحد من الوعي (Kortte et al ,

910 : 2022) وانه يتكون من جانبيين محددين هما انكار المشاعر السلبية ومقاومة التغيير مع افتراض ان الجانب الثالث هو التجنب الواعي يمكن ان ينتج كعنصر مستقل وكان ينظر الى الانكار باعتباره مفهوم موحد للدفاعات المختلفة حيث كان هدفها المشترك هو تهويين جزء التهديد من الواقع من اجل السماح للفرد بالعمل تحت ضغط نفسي اقل وقد تم التعرف على الانكار من خلال التعرف على ثلات أنواع من السلوكيات المرتبطة به وتصنيفها على النحو التالي

- ١- تم استعمال مصطلح الانكار الشديد لوصف الأشخاص الذين صرحو بشكل لا باس به انهم لم يشعر بالخوف
- ٢- الانكار الجزئي تم تخصيص هذا المصطلح لاولئك الذين اشتكوا من القلق
- ٣- الحد الأدنى من الانكار تم استعماله للأشخاص الذين اشتكوا من القلق او الذين اعترفوا بسهوله انهم خائفون

٤. إعادة الهيكلة المعرفية الإيجابية (Positive Cognitive Restructuring):

وهي تدخل مبكرا في إعادة توليد المشاعر الإيجابية عن طريق تغيير تفسير وتقدير الظروف العاطفية ذات الصلة وترتبط إعادة الهيكلة المعرفية بشكل واضح بالعلاجات السلوكية المعرفية التقليدية أو السائدة التي تسعى الى تهويين الصائفة النفسية من خلال تغيير ما نفكر فيه وكذلك الطريقة التي تفسر بها ونفكر في تجاربنا أو الوضع الذي نحن فيه ومن اجل العمل مع إعادة الهيكلة المعرفية يجب على المرء أن يذكر ويعامل مع المواد المعرفية التي تم تجنبها أو قمعها سابقاً والعمليات المستخدمة في إعادة الهيكلة المعرفية الرصد والتوضيح، والإدراك المتحدي قد يعمل كشكل من أشكال التعرض لهذه المادة المعرفية المنفرة، وبالتالي يستلزم الرغبة في تجربتها. علاوة على ذلك، تساعد إعادة الهيكلة المعرفية العملاء على النظر إلى معارفهم ليس كحقائق لا جدال فيها، بل كفرضيات يتم اختبارها مقابل الأدلة المنطقية والتجريبية من الواضح أنها تتطوّي على جوانب يبدو أنها تتعلق بعمليات نفسية مختلفة إلى حد ما : (أ) إعادة التقييم المعرفي للمنبهات العاطفية بمصطلحات غير عاطفية أو أكثر وظيفية (ب) تغيير تركيز المعالجة المعرفية بعيداً عن الجانب المدمرة للذات أو المسيبة للضيق إلى الجوانب المحايدة أو الإيجابية (ج) استبدال التفسيرات والمعارف الخاطئة بتفسيرات ومعارف أكثر عقلانية (Wolgast&Lundh, 2013:340-342)

٥ . عادة التقييم الدفاعي (Defensive Reappraisal)

هي قدرة الفرد على تغيير طريقة التفكير في الموقف المثير للانفعال بهدف الوصول الى تعديل الآثار الانفعالية له (الحارث وآخرون ٢٠٢١:٢١٢) وبعد التحكم الناجح في الدوافع العاطفية وخاصة التي قد تكون مدمرة مثل الغضب مهمه ذات أهمية أساسية لرفاهية الفرد وصحته وادائه

الاجتماعي وتمثل إعادة التقييم أداة فعالة ومرنة بشكل خاص في تهوين المشاعر السلبية الشديدة وهي استراتيجية يستعملها الأفراد بشكل متكرر في الحياة اليومية وبالتالي فهي تقدم مرشحاً واعداً لمعالجة معضلة كيفية التحكم في المشاعر السلبية وتشير الدراسات التجريبية والارتباطية إلى أن إعادة التقييم ترتبط بتجربة أقل للمشاعر السلبية وتجربة أكبر للمشاعر الإيجابية دون استجابة فسيولوجية غير قادرة على التكيف. (Mauss et al 2007: 1-2) وقد تبنى الباحث هذه النموذج كونه أكثر قدرة على تفسير متغير التهويين النفسي.

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته:

يشمل الفصل الثالث منهج البحث والخطوات المتبعة للوصول إلى هدف البحث من حيث وصف المنهج الذي اتبعه الباحث وأيضاً المجتمع والعينة والخطوات التي سار عليها الباحث في البحث. واتبع الباحث المنهج الوصفي، الذي يعتبر من المناهج التي تهتم بدراسة الظواهر النفسية وتفسيرها.

مجتمع البحث:

يشمل المجتمع الطلاب الایتام في مرحلة المتوسطة الدراسة الصباحية في مديرية تربية ديالى (قضاء بعقوبة) للعام (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥) حيث بلغ عددهم (٢٢٥٤) طالباً

- تم الحصول على إعداد الطلاب والمدارس من مديرية تربية ديالى- التخطيط التربوي للعام ٢٠٢٥-٢٠٢٤

عينة البحث :-

وهي جزء من المجتمع الذي قام الباحث بأجراء دراسته عليها حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية ويجب أن تكون العينة مطابقة للمجتمع الذي طبقت عليه (النعميمي، ٢٠١٤، ٦٣) شملت العينة (٤٠٠) طالب من الطلاب الایتام في المرحلة المتوسطة أ- عينة التحليل الاحصائي

اختار الباحث (٤٠٠) طالب بالطريقة الطبقية العشوائية وزعوا على (١٠) مدارس بواقع (٤٠) طالب من كل مدرسة لغرض حساب القوة التمييزية للفقرات عينة الثبات

العينة الاستطلاعية (عينة وضوح المقياس)

اختار الباحث (٤٥) طالب من الطلاب الایتام للمرحلة المتوسطة ومن المدارس الثلاثة اختيرت بطريقة عشوائية بعد (١٥) طالب من كل مدرسة، والغرض من ذلك لفهم مدى وضوح تعليمات فقرات المقياس

أداة البحث :

أدوات البحث هي وسائل يستخدمها الباحث في حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعنية في بحثه وتتبادر في قدرتها على قياس الاستجابة المطلوبة (عباس وآخرون, ٢٠٠٩, ٢٣٧). لذلك توجب بناء أداة البحث الحالي الذي يستهدف بناء مقياس التهويين النفسي .

وصف المقياس :

حددت عدد المجالات وعدد الفقرات حيث كان هناك (٥) مجالات لمقياس التهويين النفسي وكانت عدد فقرات كل مجال هي (اربع فقرات لكل مجال وتم تحديد ثلاثة بدائل : (ينطبق على دائما، ينطبق على أحياناً، لا ينطبق على أبدا) وطريقة التصحيح واحتساب درجة المقياس اعداد تعليمات المقياس .

حرص الباحث على ان تكون التعليمات واضحة وسهلة وتم توجيه الطلبة على قرأتها بهدوء وتمتنع ولن تكون إجابة صحيحة او إجابة خاطئة، وسوف تكون إجابات الطلبة بسرية تامة من قبل الباحث ووضع الباحث فقرة كمثال توضيحي للإجابة على المقياس

- التحليل الإحصائي للفقرات :

ان تحليل الفقرات احصائيا كان الغرض منه البقاء على الفقرات الصالحة وامال الفقرات غير الصالحة أو تعديلها وتجريبيها من جديد أكثر أهمية من التحليل المنطقي لها الذي يؤديه الخبراء، لأن التحليل الإحصائي للفقرات يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما أعدت لقياسه (Ebel, 1972:409)، فضلاً عن الخصائص القياسية للمقياس تعتمد إلى حد كبير على خصائص فقراته، في حين أن التحليل المنطقي لها يكشف عن الارتباط بالظاهرة التي جاءت لقياسها (الكبيسي، ٢٠٠١: ١٣)

التالي:-

أ. إيجاد القوة التمييزية للفقرات : (Item Discrimination)

هو عبارة عن إمكانية الفقرة في تمييز الأفراد في السمة التي يقيسها الاختبار (استانزي، ٢٠١٥: ٢٣). ويتعين على المقياس النفسي حساب القوة التمييزية للفقرات من أجل التخلص عن الفقرات غير مميزة بالنسبة لأجابتهم واحد الفقرات التي قامت بتمييز أجابتهم (Ghiselli & et. al, 1981, p:434

• المجموعتين المتطرفتين

جدول (٢) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة والجدولية للمجموعتين العليا الدنيا على مقياس الوعي الانفعالي

مستوى الدالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرة	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,05	دالة	5,15	0,73	2,22	0,62	2,61	1
	دالة	3,83	0,71	2,21	0,65	2,50	2
	دالة	3,32	0,70	2,31	0,64	2,56	3
	دالة	4,06	0,74	2,26	0,64	2,57	4
	دالة	3,25	0,73	2,23	0,63	2,48	5
	دالة	4,15	0,71	2,25	0,62	2,56	6
	دالة	6,07	0,75	2,16	0,64	2,63	7
	دالة	5,10	0,73	2,23	0,64	2,62	8
	دالة	3,24	0,75	2,33	0,66	2,59	9
	دالة	4,69	0,75	2,22	0,67	2,59	10
	دالة	9,98	0,73	2,23	0,68	2,62	11
	دالة	5,23	0,69	2,23	0,67	2,62	12
	دالة	5,19	0,71	2,24	0,66	2,64	13
	دالة	4,76	0,77	2,17	0,67	2,55	14
	داله	4,49	0,72	2,28	0,64	2,62	15
	داله	4,95	0,67	2,33	0,59	2,67	16
	داله	3,88	0,80	2,27	0,65	2,59	17
	داله	5,39	0,67	2,17	0,68	2,58	18
	داله	3,55	0,66	2,25	0,72	2,52	19
	داله	2,58	0,69	2,31	0,73	2,60	20

قيمة (t) الجدولية تساوي (1,96) وبدرجة حرية (٣٢٢) وعن مستوى دالة (0,05).

- علاقه كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس .

يشير انتشاري الى ان هذا الأسلوب له علاقه عالية بأسلوب العنتين المتطرفتين اي انه كلما زاد ارتباط الفقرة بالمجموعة كان تضمينها في المقياس ويزيد في الحصول على مقياس اكثرا تجانسا (Ansatais, 1988:210).

ومن اجل حساب معامل الارتباط بين فقرات مقياس التهويين النفسي استخدم الباحث ارتباط بيرسون

وتبيّن ان جميعها ذات دالة احصائية عند مستوى (٠,٠٥) لأن جميعها أعلى من القيمة الجدولية البالغة (0,062) وبدرجة حرية (٤٩٨) والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣) معاملات الارتباط بين الفقرات و درجة المقياس

المحسوبة	ت	المحسوبة	ت	
0,247	14	0,227	1	
0,183	15	0,210	2	
0,189	16	0,154	3	
0,228	17	0,186	4	
0,233	18	0,167	5	
0,202	19	0,197	6	
0,162	20	0,256	7	
		0,241	8	
		0,169	9	
		0,188	10	
		0,193	11	
		0,228	12	
		0,267	13	

* أن الفقرات جميعها دالة

- علاقة درجة المجال بالدرجة الكلية لمقياس .

قام الباحث بحساب الارتباطات الداخلية بين كل مجال من مجالات المقياس وقد استخدم في ذلك بيرسون وكانت جميعها دالة عند (٠,٠٥) كما موضح في جدول (٣).

كما استعمل الباحث بيرسون لإيجاد العلاقة بين افراد كل مكون ودرجة المقياس، وكانت جميعها دالة عند (٠,٠٥) لأن القيمة المستخرجة اعلى من القيمة الجدولية (٠,٠٦٢) كما في جدول (٤)

جدول (٤) علاقة كل مجال بالمقياس

0,204	المجال الأول
0,166	المجال الثاني
0,232	المجال الثالث
0,237	المجال الرابع
0,943	المجال الخامس

١- الصدق الظاهري

وهو من الخصائص المهمة التي يجب ان يقوم الباحث بالتأكد منها للحكم على صلاحية أداة المقياس وقدرته على قياس الظاهرة التي يريد دراستها (عبد الرحمن، ١٩٨٨: ١٢٣) ، وإن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي تقدير عدد من الخبراء والمحترفين (عودة، ١٩٨٨: ١)

٣٧) وقد قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين في القياس والعلوم التربوية والنفسية

٢- صدق البناء

تمثل هذه الخطوة من اهم انواع الصدق لانه يشكل الاطار النظري في المقياس وهو يعتبر من الجوانب الايجابية لخدمة المقياس بمعنى قطع الشك في قياس السمة او الظاهرة المراد قياسها (Stanley and Hopkins, 1972: 111) ، وسوف يتحقق الباحث من خلال الثبات

وهو مطابقة نتائج المقياس او الاختبار عندما يتم تطبيق المقياس اكثر من مرة في نفس الظروف (منسي، ١٩٩٤، ص ٤٧). وقد تحقق الباحث من الثبات بأخذ اعادة الاختبار

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة عددهم (١٠٠) من طلاب المرحلة المتوسطة تم اختيارها بعشوائية من مت Rowe (طوبى، الاصدقاء) وبعد حوالي اسبوعين إعادة الباحث التطبيق تبين ان الثبات هو (٠،٨٩) وهذه القيمة جيدة (Adams, 1966, P: 58)

١- طريقة ألفا - كرونباخ : Cranbach Alpha Method

استخدم الباحث معامل ألفا - كرونباخ لانه اكثراً مقاييس الثبات استخداماً لحساب الثبات، (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ص ١٢٠) . فقد بلغ معامل الثبات (٠،٨٥) وان هذه القيمة جيدة للاعتماد على المقياس التطبيق النهائي للمقياس .

أصبح مقياس التهويين النفسي جاهز للتطبيق كما مبين في الملحق (١) المعد من قبل الباحث مكوناً من (٢٠) فأعلى درجة هي (٦٠) وأقل درجة هي (٢٠) والمتوسط الفرضي هو (٤٠) عرض النتائج ومناقشتها:

الهدف الأول هو قياس التهويين النفسي لدى طلاب المتوسطة.

معرفة مستوى التهويين النفسي قام الباحث بتطبيق مقياس التهويين النفسي على العينة البالغة (٤٠٠) طالباً حيث توصل إلى ان المتوسط الحسابي (٦١.١٥٨٣) والانحراف المعياري (١٠.٦٢٣٧)، وعند المقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي البالغ (٤٠) واستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٣،٠٩٣) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (١،٩٦) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) وبدرجة حرية (٥٩٩) والجدول (٥) يوضح ذلك

الجدول (٥) الاختبار التائي لدلاله الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس

الدلاله (٠,٠٥)	القيمة الثانية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	١,٩٦	٣٠٩٣	٤٠	١٠٦٢٣٧	٦١.١٥٨٣	٤٠٠	التهوين النفسي

وان البيانات أعلاه تشير الى انه يوجد فروق لصالح المتوسط الفرضي إذ تبين إن المتوسط الحسابي (٦١,١٥٨٣) لعينة البحث اكبر من المتوسط الفرضي (٤٠) ، مما يشير إلى أن عينة البحث الطلاب الایتام في المرحلة المتوسطة لديهم التهويين النفسي وهذه النتيجة تتفق مع النظرية المتبناة ، ويفسر الباحث النتيجة ان الطلاب لديهم تهويين النفسي ولديهم ايضا القدرة على السيطرة على افعالاتهم وانفعالات الافراد الآخرين .

ومن خلال النتائج اعلاه يوصي الباحث بعدد من التوصيات والمقترحات
التوصيات:-

١- توجيه الطلبة اليتام الى استخدام التهويين النفسي لغرض التغلب على المشكلات التي يعانون منها

٢- ان يهتم المعلمين والمدرسين بالطلبة الذين يعانون من المشاكل الاجتماعية وكذلك المشاكل النفسية

المقترحات :-

١- ربط متغير التهويين النفسي بمتغيرات أخرى

٢- القيام بدراسات أخرى على عينات مختلفة وكذلك مجتمعات أخرى
المصادر العربية

١-القرآن الكريم

١- أبو شمالة، مروة (٢٠١٨م). فاعلية برنامج تدريبي لتحسين مهارة إدارة الألم للمرضى لدى طلبة التمريض في قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأقصى، غزة.

٢- أبو مصطفى، نظمي عودة (٢٠٠٥). محاضرات في الإحصاء التربوي والنفسي، مكتبة الأنوار، غزة دولة فلسطين.

٣- احمد، حسانين احمد (٢٠٠٨). المناحي النفسية المفسرة للالام المزمن وتطبيقاتها العملية، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد (٢)، العدد (٣).

٤- ارفورد براiley ، واخرون، (٢٠١٢)، (٣٥) اسلوبنا على كل مرشد معرفتها، ترجمة هالة فاروق لمسعود، دار الرأيية عمان الاردن.

٥- إسماعيل، ندى (٢٠٠٥). الامراض النفسية، موسوعة المعارف العامة، لبنان.

- ٦- الشريبيني، زكريا احمد وصادق، يسرية أنور والقرني، محمد سالم محمد ومطحنة، السيد خالد (٢٠١٣). مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، مكتبة الشقرى، الرياض.
- ٧- اميمن، عثمان علي والذئب، مباركة بلقاسم والكوت، سليمية رمضان (٢٠١٧). العوامل المؤدية لطلاق وتأثيره النفسية والاجتماعية على المرأة المطلقة (دراسة حالات)، مجلة جامعة صبراتة العلمية.
- ٨- براهمية، جهاد (٢٠١٨). الرعاية وعلاقتها بالالم النفسي لدى مرضى السرطان دراسة ميدانية بعض مراكز مكافحة السرطان بالجزائر، أطروحة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح، الجزائر
- ٩- بركة، نهيل ديب إسماعيل (٢٠٠٣). العلاقة بين طلاق الآبوبين وبعض المشكلات النفسية لدى الأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- ١٠- البرق، عباس والمعلاء، عايد وسليمان، امل (٢٠١٣) : التحليل الاحصائي باستخدام برنامج اموس . ط١، اثراء للنشر والتوزيع، الاردن .
- ١١- تغيرة، محمد بوزيان (٢٠١٢) : التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدى . ط١، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان .

المصادر الاجنبية

- 12- Isolation,Sublimation, and Denial,Case Western Reserve University,Journal of Personality 66:6, December
- 13- Behar, Evelyn & Zuellig, Andrea R, Borkovec, T.D (2005) . Thought and Imaginal Activity During Worry and Trauma Recall, Behavior Therapy 36:157-168,
- 14- Berardelli,I, sarubbi, s ,spagnoli,a, fina, c, rogante,e, erbuto,d, innamorati,m,lester,d, pompili,m. (2019). Projective Technique Testing Approach to the Understanding of Psychological Pain in Suicidal and Non-Suicidal Psychiatric Inpatients, International Journal of Environmental Research and Public Health.
- 15- Berrocal, G., Pennato., T., Bernini, O. (2009). Relating coping, fear of uncertainty and alexithymia with psychological distress: the mediating role of Experiential avoidance. Journal of Evidence Based Psychotherapies 149_159 , (٢) ٩ ،

- 16- Biggs, Amanda &Brough, Paula, Drummond, Suzie (2017). Lazarus and Folkman's Psychological Stress and Coping Theory, The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice, First Edition.
- 17- Bijtteber,Patricia, Vertommen,Hans,Steene, Gillbert ander.(2001) Assessment of Cognitive Coping Styles: A Closer Look At Situation-Response Inventories, Clinical Psychology Review, Vol. (21, No. 1, p. 85.١٠٤)
- 18- Blanchard, R. J. (1990). An ethoexperimental analysis of defense, fear and anxiety. In N. McNaughton & G. Andrews (Eds.) Anxiety (pp. 124 133)Dunedin: Otago University

(مقياس التهوي النفسي بصيغة النهائية)

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الإنسانية

عزيزي الطالب....

تحية طيبة ...

اضع بين يديك مجموعة من الفقرات والتي يأمل الباحث من خلالها ابدأ رايتك بكل صراحة لذا يرجى قراءة الفقرات المرفقة طيبا بدقة والاجابة عنها بوضع علامة (✓) امام البديل الذي ترونوه مناسبا والذي يمثل اختيارك، علما أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ويرجو الباحث ان لا تترك فقرة دون إجابة وتود الإشارة الى ان جميع الإجابات ستكون لاغراض البحث العلمي ولا حاجة لذكر الاسم

يرجى ملئ المعلومات التالية قبل الإجابة على الفقرات:

النحو	الكلمة	المعنى	المعنى	المعنى	المعنى
١.	اتطلع الى الجانب المضيء في حياتي	لا ينطبق على أبدا	يحيانا	يتطبق على	يتطبق على أبدا
٢.	اعتقد ان الأشياء تحدث في حياتي هي اغلبها تصب في مصلحتي				
٣.	أشعر بانفصال مشاعري				
٤.	رغم الظروف الصعبة التي مرت بها لكنني أتطلع الى الجانب الإيجابي				
٥.	اركز وانظر الى الحلول الإيجابية عندما اقع في مشكلة ما				
٦.	عندما تكون لدى أفكار سلبية أحاول ان اشغل				

٢٠.	نصرتي الى المستقبل بأنه سيكون افضل	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات التي تطرأ عليه
١٩.	اقل من تأثير المشاعر والاحاديث السلبية في مخيالي	ارفض دائماً حقيقة اني وقعت بمشكلة وتغلبت عليه تلك المشكلة
٢٠.	لدي القدرة على التكيف مع التغيرات التي تطرأ عليه	اشعر بانني قريب من الاخرين ولا أحاو عزل نفسي حتى لا تستهمني الأفكار السلبية
١٦.	اشعر بانني قريب من الاخرين ولا أحاو عزل نفسي حتى لا تستهمني الأفكار السلبية	أحاول دائماً ان اقبل الأفكار بإيجابية على الرغم من انها سلبية
١٤.	أحاول دائماً ان اقبل الأفكار بإيجابية على الرغم من انها سلبية	أتجنب الأشخاص الذين تتغلب عليهم مشكلاتهم
١٢.	أيماني بالله يساعدني في اغلب الأحيان في التغلب على الازمات التي امر بها	عندما افشل في مهمة ما لا استسلم بل أحاو ان اتعذر ذلك الفشل
١١.	عندما افشل في مهمة ما لا استسلم بل أحاو ان اتعذر ذلك الفشل	استطيع ان اقوم باتخاذ قرارات صعبة حتى لا يتغلب على الجانب المظلم في حياتي
١٠.	استطيع ان اقوم باتخاذ قرارات صعبة حتى لا يتغلب على الجانب المظلم في حياتي	أشعر بالفخر عندما اذكر اني تغلبت على ما حدث لي من مأسى
٩.	أشعر بالفخر عندما اذكر اني تغلبت على ما حدث لي من مأسى	أحاول بكل الطرق ان افسري الجوانب السلبية واتغلب عليها
٨.	أشعر بالفخر عندما اذكر اني تغلبت على ما حدث لي من مأسى	أفضل ان اخذ دور القيادة والتحمل في حل مشاكلني
٧.	أشعر بالفخر عندما اذكر اني تغلبت على ما حدث لي من مأسى	نفسي بشيء إيجابي