



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الصرفة / ابن الهيثم

قسم العلوم التربوية والنفسية

المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة

أطروحة مقدمة إلى

مجلس كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم) - جامعة بغداد

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية (علم

النفس التربوي)

من قبل

خالد أحمد حاجم

إشراف

الأستاذ الدكتور

فاضل جبار جودة الربيعي

2018م

1439هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ
عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ
شَكُورٌ ﴿فاطر 34﴾

صدق الله العلي العظيم



بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ (**المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة**) والمقدمة من الطالب (**خالد احمد حاجم**) جرت تحت إشرافي في قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الصرفة (**ابن الهيثم**) جامعة بغداد، وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية (**علم النفس التربوي**).

المشرف

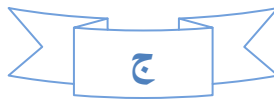
الأستاذ الدكتور

فاضل جبار جودة الربيعي

توصية رئيس قسم العلوم التربوية والنفسية

بناءً على التوصيات المتوافرة، أرشح هذه الأطروحة للمناقشة .

رئيس القسم



بسم الله الرحمن الرحيم

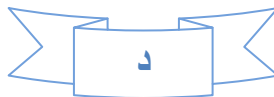
إقرار المقوم اللغوي

أشهد أن هذه الأطروحة الموسومة بـ (المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة) والمقدمة من الطالب (خالد احمد حاجم) ، جرت مراجعتها من الناحية اللغوية تحت إشرافي ، بحيث أصبحت بأسلوب علمي سليم خالٍ من الأخطاء والتعابير اللغوية غير الصحيحة .

التوقيع

أ.م. د إحسان محمد جواد

الخبير اللغوي



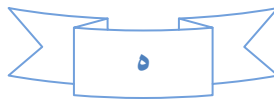
بسم الله الرحمن الرحيم
إقرار المقوم العلمي

أشهد ان هذه الأطروحة الموسومة (المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة) لقد قمت بتقويمها علمياً ووجدتها صالحة للمناقشة لنيل درجة الدكتوراه فلسفة في التربية (علم النفس التربوي).

التوقيع

الخبير العلمي

أ.م.د رنا عبد المنعم كريم



بسم الله الرحمن الرحيم

إقرار لجنة المناقشة

نشهد نحن أعضاء لجنة المناقشة ، قد أطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ (**المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة**) وقد ناقشنا اطروحة الطالب (خالد احمد حاجم)، في محتوياتها وفيما له علاقة بها، ووجدنا بأنها جديرة بالقبول وبتقدير () لنيل شهادة الدكتوراه فلسفة في التربية (علم النفس التربوي).

التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.د صالح مهدي صالح / عضواً	الاسم: أ.د جمال حميد قاسم / رئيساً
التاريخ:	التاريخ:
التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.م.د عفاف زياد وادي/ عضواً	الاسم: أ.م.د سهلة حسين قلندر/ عضواً
التاريخ:	التاريخ:
التوقيع:	التوقيع:
الاسم: أ.د فاضل جبار جودة /عضواً ومشرفاً	الاسم: أ.م.د علي لعبيبي جبارة / عضواً
التاريخ:	التاريخ:

صادق مجلس كلية التربية للعلوم الصرفة/ابن الهيثم . جامعة بغداد على الاطروحة.

أ.م.د حسن احمد حسن

عميد كلية التربية للعلوم الصرفة/جامعة بغداد



الإهداء

إلى معلمي الاول... جدي...

العلامة حجة الاسلام والمسلمين الشيخ حاتم التميمي (قدس)..

إلى زوجتي الغالية....

التي كابدت معي صعوبة الحياة وقسوتها....حتى وصلتُ

بحبها إلى بر الأمان..

إلى أبنائي.... أقمار عمري

إسراء... زين العابدين... سيف

إلى.... دماء الشهداء المهدورة على ارض العراق

إلى هؤلاء جميعاً أهدي هذا الجهد المتواضع

الباحث



شكر وامتنان

يقول الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز (ولئن شكرتم لأزيدنكم) فلنني في هذا المقام الرفيع وبادئ ذي بدء ..أتقدم بالشكر والعرفان لله سبحانه وتعالى – صاحب الفضل والمنّ علىّ بإتمام أطروحتي هذه مبتغياً مرضاته ورحمته سبحانه وتعالى ...فله الحمد والشكر حتى يرضى ... ومن باب رد الفضل فإنني أتقدم بشكري وامتناني لكل الأيادي البيضاء التي رفدت البحث بقولٍ أو فعلٍ أو نصيحة، لاسيما الأستاذ الدكتور فاضل جبار جودة الربيعي لتفضله بقبول الإشراف عليّ في أطروحتي من ناحية ، ومن ناحية أخرى لما بذله من جهد على مدار الوقت وفي أي ساعة كانت...ليلاً أو نهاراً في توجيهي وإسداء النصح والإرشاد لي أثناء مدة كتابة أطروحتي وإعدادها حتى نضجت واكتمل سوقها بين أيادي السادة العلماء ...وأحضان المكتبات.. سائلاً الله سبحانه وتعالى أن يبقيه مناراً للعلم والعلماء.

كما أتقدم بالشكر إلى أساتذتي في قسم العلوم التربوية والنفسية الذين لهم الدور الكبير في إرشادي وتعليمي وخص بالذكر (أ.د.إحسان عليوي الدليمي وأ.د.إسماعيل إبراهيم علي و أ.د.ناجي محمود النواب وأ. د .جمال حميد قاسم وأ.م.د. منتهى مطشر عبد الصاحب وأ.م.د.جبار وادي باهض).

كما أتقدم بالشكر إلى أستاذ الدراسات القرآنية واللغوية محمد حسن حاجم لإرشاداته المستمرة والوقوف إلى جانبي طيلة مدة دراستي. والشكر موصول أيضاً إلى الأساتذة المحكمين الذين أعطوني جزءاً من وقتهم في تحكيم أدوات الأطروحة فلهم مني كل الشكر والتقدير على جهدهم وعلمهم الذي منحوني إياه في تحكيم أدوات الأطروحة.

وانتقدم بشكري الوافر لاعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية للعلوم الصرفة(ابن الهيثم)، وكلية التربية(ابن رشد)، الذي ساعدوا الباحث في تطبيق ادوات البحث على الطلبة. وأتقدم بالشكر إلى صديقي الأستاذ عبد الأمير محمد عبد الصاحب لما قدمه لي من نصائح وإرشادات .

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى صديقي أ.م.د.امجد كاظم فارس لما قدمه لي من توجيهات ونصائح علمية استفدت منها كثيراً في إعداد أطروحتي.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى زملائي وأصدقائي في الدراسة وإدارة متوسطة النجباء وملاكها التدريسي والى إخوتي وأهلي وكل من وقف معي وساعدني بقولٍ أو فعلٍ.

الباحث



ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- ١ -المعتقدات الدافعية عند طلبة الجامعة.
- ٢ -الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المعتقدات الدافعية على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/إنساني) عند طلبة الجامعة.
- ٣ -الوجود النفسي الممتلئ عند طلبة الجامعة.
- ٤ -الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الوجود النفسي الممتلئ على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/إنساني) عند طلبة الجامعة.
- ٥ -الشفقة بالذات عند طلبة الجامعة.
- ٦ -الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الشفقة بالذات على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/إنساني) عند طلبة الجامعة.
- ٧ -العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات بالمعتقدات الدافعية.
- ٨ -مدى إسهام المتغيرات المستقلة " الوجود النفسي الممتلئ، والشفقة بالذات" بالمتغير التابع المعتقدات الدافعية.

تكوّنت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة من جامعة بغداد، إختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، حسب التخصص والجنس، وقد كان عدد الذكور والإناث في التخصص العلمي (197) طالباً وطالبة، وعدد الذكور والإناث في التخصص الإنساني(203) طالباً وطالبة.

استعمل في البحث ثلاث أدوات هي : مقياس المعتقدات الدافعية الذي قام الباحث ببنائه وتكون من (30) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات تتدرج تحتها خمسة بدائل، أما الأداة الثانية فهي مقياس الوجود النفسي الممتلئ لـ(Ryff,1989) فيتكون من(42) فقرة الذي قام الباحث بترجمته، أما الأداة الثالثة فهي مقياس الشفقة بالذات لـ(Neff,2003) الذي يتكون من (26) فقرة أيضاً قام الباحث بترجمته.

وتمّ التحقق من الخصائص السايكومترية للمقاييس الثلاثة من الصدق الظاهري، وصدق البناء والثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، والاتساق المعرفي الداخلي (الفاكرونباخ).

وأستعملت الوسائل الإحصائية الآتية: (مربع كاي، الاختبار التائي لعينيتين مستقلتين، معامل ارتباط بيرسون، معادلة الفا كرونباخ، الاختبار التائي لعينة واحدة، تحليل التباين الثنائي، معامل الارتباط المتعدد، الاختبار الزائي، تحليل الانحدار.

وأظهرت نتائج البحث ما يأتي:

1. طلبة الجامعة لديهم معتقدات دافعية.
 2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المعتقدات الدافعية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الذكور، وتوجد فروق بين طلبة التخصصات العلمية والتخصصات الانسانية لصالح التخصصات العلمية.
 3. يتمتع طلبة الجامعة بالوجود النفسي الممتلئ.
 4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الوجود النفسي الممتلئ تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التخصصات العلمية والتخصصات الإنسانية.
 5. يتمتع طلبة الجامعة بالشفقة بالذات .
 6. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الإناث، وتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة التخصصات العلمية والتخصصات الإنسانية لصالح التخصصات الإنسانية.
 8. توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين متغيرات البحث الثلاثة.
 7. يوجد إسهام للوجود النفسي الممتلئ في المعتقدات الدافعية، وإن إسهام الشفقة بالذات قليل جداً.
- وفي ضوء نتائج البحث تم وضع عدد من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع
ب	الآية القرآنية
ج	إقرار المشرف
د	إقرار الخبير اللغوي
هـ	إقرار الخبير العلمي
و	إقرار لجنة المناقشة
ز	الإهداء
ح	شكر وامتنان
ط - ي	مستخلص الأطروحة باللغة العربية
ك - ن	ثبت المحتويات
س - ع	ثبت الجداول
ف	ثبت الملاحق، ثبت الأشكال
18-2	الفصل الأول: التعريف بالبحث
4-2	• مشكلة البحث
16-4	• أهمية البحث
16	• أهداف البحث
17	• حدود البحث
18-17	• تحديد المصطلحات
49-19	الفصل الثاني: إطار نظري
21-20	أولاً: المعتقدات الدافعية: مفهوم الدافعية
22-21	الاسس النظرية للمعتقدات الدافعية: 1 - النظريات التي تركز على أسباب مشاركة الفرد في المهمة أ. نظرية العزو
22	ب. نظرية الهدف
24-23	ج. نظرية التقرير الذاتي

25-24	2 - النظريات التي تركز على معتقدات الأفراد وحول فعاليتهم وتوقع النجاح والفشل أ. نظرية المتوقع
27-25	ب. النظرية الاجتماعية المعرفية
30-27	ج. نموذج بينتريش وآخرون
42-31	ثانياً: الوجود النفسي الممتلئ
47-43	ثالثاً: الشفقة بالذات
49-48	العلاقة النظرية بين متغيرات البحث الثلاثة
87-50	الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته
51	• منهجية البحث
52-51	• مجتمع البحث
53	• عينة البحث
54	• ادوات البحث
54	١ مقياس المعتقدات الدافعية
55-54	أ. تحديد المفهوم
56-55	ب. صياغة الفقرات وبدائلها
56	ج. مدى التحقق من صلاحية الفقرات
58-57	د. وضوح تعليمات المقياس
65-58	هـ. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس
66	و. المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس المعتقدات الدافعية
67	ز. الصيغة النهائية للمقياس
68	2. مقياس الوجود النفسي الممتلئ
68	أولاً. وصف المقياس
69	ثانياً. مدى صلاحية فقرات المقياس
70	ثالثاً. إعداد تعليمات المقياس

70	رابعاً. الدراسة الاستطلاعية
76-70	خامساً. التحليل الإحصائي للمقياس
76	سادساً. المؤشرات الاحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس الوجود النفسي الممتلئ
77	سابعاً. الصيغة النهائية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ
78	٣. مقياس الشفقة بالذات
78	اولاً. وصف المقياس
79	ثانياً. مدى صلاحية فقرات المقياس
80-79	ثالثاً. إعداد تعليمات المقياس
80	رابعاً. الدراسة الاستطلاعية
84-80	خامساً. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس
84	سادساً. المؤشرات الاحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس الشفقة بالذات
85	سابعاً. الصيغة النهائية للمقياس
87	• التطبيق النهائي لادوات البحث
88-87	• الوسائل الاحصائية
103-88	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
90-89	• عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها: الهدف الأول: التعرف على المعتقدات الدافعية عند طلبة الجامعة.
92-90	الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المعتقدات الدافعية على وفق متغير الجنس (ذكور/اناث) والتخصص الدراسي(علمي/انساني) عند طلبة الجامعة.
93-92	الهدف الثالث: التعرف على الوجود النفسي الممتلئ عند طلبة الجامعة.
95-93	الهدف الرابع: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الوجود النفسي الممتلئ على وفق متغير الجنس (ذكور/اناث)

	والتخصص الدراسي (علمي/انساني) عند طلبة الجامعة.
96-95	الهدف الخامس: التعرف على الشفقة بالذات عند طلبة الجامعة.
98-97	الهدف السادس: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الشفقة بالذات على وفق متغير الجنس (ذكور/اناث) والتخصص الدراسي (علمي/انساني) عند طلبة الجامعة.
99-98	الهدف السابع: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات بالمعتقدات الدافعية
101-99	الهدف الثامن: مدى اسهام المتغيرات المستقلة "الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات" بالمتغير التابع المعتقدات الدافعية
102	• الاستنتاجات
103	• التوصيات:
103	• المقترحات
109-105	المصادر العربية
118-110	المصادر الأجنبية
138-119	الملاحق
A-C	ملخص الأطروحة باللغة الانكليزية

ثبت الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
42-41	خصائص الافراد منخفضي ومرتفعي الوجود النفسي الممتلئ	1
52	مجتمع البحث موزعاً بحسب الكليات والتخصص والجنس	2
53	عينة البحث الأساسية موزعة بحسب الكليات والتخصص والصف الدراسي والجنس	3
56	بدائل الإجابة ودرجة تصحيح فقرات مقياس المعتقدات الدافعية	4
56	آراء المحكمين على مدى صلاحية فقرات المعتقدات الدافعية	5
57	أفراد عينة التجربة الاستطلاعية لقياس الوقت ومعرفة مدى وضوح فقرات مقياس المعتقدات الدافعية	6
60	القوة التمييزية لفقرات مقياس المعتقدات الدافعية بأسلوب العينتين الطرفيتين	7
61	قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات الدافعية	8
62	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس المعتقدات الدافعية	9
63	معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات الدافعية	10
66	المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس المعتقدات الدافعية	11
67	بدائل الإجابة للمقياس والفقرات الايجابية والسلبية لمقياس المعتقدات الدافعية	12
69	آراء المحكمين على مدى صلاحية فقرات الوجود النفسي الممتلئ	13
72-71	القوة التمييزية فقرات مقياس الوجود النفسي الممتلئ بأسلوب العينتين الطرفيتين.	14
73	قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ	15
74	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه الوجود النفسي الممتلئ	16
75	معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ	17
76	المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس الوجود النفسي الممتلئ	18
77	بدائل الإجابة والفقرات الايجابية والفقرات السلبية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ	19

76	آراء المحكمين على مدى صلاحية فقرات المعتقدات الشفقة بالذات	20
81	القوة التمييزية لفقرات الشفقة بالذات بأسلوب العينتين الطرفيتين	21
82	قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	22
83	معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات	23
83	معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات	24
84	المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس والشفقة بالذات	25
85	بدائل الإجابة والفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الشفقة بالذات	26
89	الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس المعتقدات الدافعية	27
90	الأوساط الحسابية بين (الذكور والإناث) وبين التخصص (العلمي والإنساني)	28
91	تحليل التباين التائي لدلالة الفروق في المعتقدات الدافعية تبعاً للجنس والتخصص	29
93	الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الوجود النفسي الممتلئ	30
94	الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين (الذكور والإناث) وبين التخصص (العلمي والإنساني) لمقياس الوجود النفس الممتلئ	31
94	تحليل التباين التائي لدلالة الفروق في الوجود النفسي الممتلئ تبعاً للجنس والتخصص	32
96	الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الشفقة بالذات	33
97	الأوساط الحسابية بين (الذكور والإناث) وبين التخصص (العلمي والإنساني) لمقياس الشفقة بالذات	34
97	تحليل التباين التائي لدلالة الفروق في الشفقة بالذات تبعاً للجنس والتخصص	35
99	قيمة معامل الارتباط المتعدد لمتغيرات البحث	36
99	تحليل التباين للانحدار المتعدد	37
100	إسهام الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات في المعتقدات الدافعية	38

ثبت الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
123-120	مقياس المعتقدات الدافعية بصورته الأولية	1
124	أسماء السادة المحكمين الذين عرضت عليهم المقاييس الثلاثة	2
126-125	مقياس الوجود النفسي الممتلئ بصيغته الانكليزية	3
129-127	مقياس الشفقة بالذات بصيغته الانكليزية	4
131-130	مقياس المعتقدات الدافعية بصيغته النهائية	5
134-132	مقياس الوجود النفسي الممتلئ بصيغته النهائية	6
137-135	مقياس الشفقة بالذات بصيغته النهائية	7
138	كتاب تسهيل مهمة	8

ثبت الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
33	النظريات التي اعتمدت عليها رايف (Ryff) في بناء الوجود النفسي الممتلئ	1
34	أبعاد الوجود النفسي الممتلئ	2
67	التوزيع الاعتدالي لعينة مقياس المعتقدات الدافعية	3
77	التوزيع الاعتدالي لعينة مقياس الوجود النفسي الممتلئ	4
85	التوزيع الاعتدالي لعينة مقياس الشفقة بالذات	5

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- مشكلة البحث .
- أهمية البحث .
- أهداف البحث .
- حدود البحث .
- تحديد المصطلحات .

مشكلة البحث

تُعد العملية التعليمية هي حجر الزاوية في حياة الإنسان ، وتعمل على تكوين شخصيته السليمة التي تُساهم في بناء المجتمع والارتقاء به نحو المعالي، وقد وجد علماء النفس والتربية عملية التعليم تتعرض لكثير من المشكلات، وأن كثيراً منها يعود إلى انعدام أو انخفاض الدافعية للتعلم، ونظراً لاستفحال هذه الظاهرة في الوسط الدراسي بشكل عام والوسط الجامعي بشكل خاص، وتعمقها وانتشارها بين المتعلمين، بكونها تترك آثاراً سلبية اثناء عملية التعلّم للمتعلّم ، أو تدني الثقافة العلمية للطلبة الجامعيين مما يؤثر سلباً على بناء مجتمع مثقف.

وإنَّ جودة التعليم في الجامعات أمر يُثير القلق لدى المخططين والباحثين والتربويين، والمبدأ الأساسي لعملية التعليم والتعلم هو التعامل العملي والنفسي مع عمليتي التعلم والدافعية (Pintrich&Shunk,2002,P4).

وقد اهتم الباحثون منذ خمسين وِئت القرن العشرين بكيفية تعامل الطلبة مع المهام الصعبة، عندما بدأ بلوم أبحاثه في طريقة حل الطلاب الجامعيين للمشاكل وما العوامل التي تؤثر على دافعية الطلاب عندما يواجهون شيئاً صعباً (King,2010,p1) .
فهناك بعض الاعتقادات القوية التي تؤثر في الدافعية عند طلبة الجامعة التي بدورها تكون سبباً لأن يتخذ بعض الطلبة أهدافاً غير ملائمة، وغير محفزة ولماذا يتخذ بعض الطلبة استراتيجيات محبطة لهم (علام،2010،ص841).

وهناك عوامل قد تؤثر على دافعية الطلبة ك الوجود النفسي الممتلئ او ما يُسميه البعض الرفاهية النفسية، فكلما كان الفرد يمتلك وجوداً نفسياً ممتلئاً مرتفعاً، فلين ذلك سيؤدي الى آثار ايجابية قوية على سلوك الفرد منها التفكير الايجابي، إذ يُفكر الناس بطرق مختلفة وأكثر ايجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكآبة كذلك يكون صاحب الوجود النفسي الممتلئ أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديراً لأنفسهم وأكثر تأثيراً

في الفعالية الذاتية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل(عثمان، 2001، ص150-152).

وأحياناً نجد ان الوجود النفسي الممتلئ ذات طبيعة معقدة أي أنه ليس من السهل التمتع به عند كثير من الأفراد ، وربما للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الكثيرة والأزمات المتلاحقة ذات التأثير الواضح في حياة الإنسان من مختلف النواحي سواء في المنزل أو الأسرة أو التعليم ، التي تهدد ما يعرف بالأمن والتوافق والصحة والسعادة للإنسان، أي لا تساعده على التوافق الايجابي في الحياة بسهولة إذا لم يكن هناك ملاحقة لهذه التغيرات، وفهم لها، والتفاعل معها، والتأثر بها، حتى تتمكن من الأداء الايجابي الشامل في كافة الحياة الدراسية والمهنية ، بل والأسرة والمجتمع أيضاً (Amichai et al,2009,p302).

ومما لاشك فيه أن اغلب طلبة الجامعة قد يواجهون مشكلات متباينة (أكاديمية ونفسية واجتماعية)، إلا أنهم قد يتفاوتون فيما بينهم في كيفية التعامل مع أنفسهم عندما يتعرضون لتلك المشكلات، فقد ينجح بعضهم وقد يفشل البعض الآخر ، لذا نجد بعضهم يتعامل مع خبرات الفشل والإحباط التي يتعرضون لها بتعاطف ايجابي مع أنفسهم والانفتاح التام على خبراتهم بيقظة عقلية ، بدلاً من إنكارها أو معالجتها بطريقة انفعالية وهذا ما يجعلهم بمنأى إلى حد ما عن المشكلات الانفعالية وهو ما يعرف (بالشفقة بالذات)، أما الآخرون الذين ليس لديهم القدرة على التصالح مع انفسهم والرأفة بها ولا سيما الذين يفشلون في مواجهة خبراتهم المؤلمة، فهم نتيجة لذلك يعيشون حالة من التوتر والقلق وتنسم شخصياتهم بالجمود الفكري والعزلة الاجتماعية ونقد الذات(العاسمي،2014،ص20).

ومن هنا بدأت لدى الباحث الرغبة في معرفة هل تتوافر لدى الطلبة المعتقدات الدافعية التي تجعلهم يتفوقون في دراستهم وتحقيق أهدافهم، وهل لتلك الظروف الصعبة التي يمر بها بلدنا العزيز تأثير على حياتهم وسعادتهم النفسية ، ومدى تأثيرها على تلك

المعتقدات، وهل عند تعرض الطالب أو الطالبة إلى فشل في تحقيق أهدافه بالنجاح والتفوق سيكون مشفقاً بذاته، يتعامل مع ذاته بلطف أم بقسوة، بيقظة عقلية أم بالعزلة عن المجتمع، أو الشعور بأن ما يتعرض له هو حالة مشتركة يمر بها جميع الناس، وهل تؤثر الشفقة بالذات على المعتقدات الدافعية.

أهمية البحث:

نتيجة لزحمة الحياة والظروف الصعبة التي يعيشها الإنسان العراقي بوجه عام والطالب بوجه خاص، وفقد الإنسان عمق الإحساس بالوجود والقيم، وعاش الفرد ولا يزال في أزمة هذا العصر يُعاني من غربته عن ذاته، وأن العلم بفضل تحكمه وضوابطه يمثل تلك الضالة المنشودة، وما على الإنسان إلا أن ينظم نفسه وعالمه المحيط ومجتمعه الذي يعيش بين جوانبه تنظيماً علمياً حتى يصل إلى تحقيق أهدافه المنشودة في العيش الكريم والسعادة النفسية وتحقيق الذات.

فقد أشار "فرانكل 1982" إلى أن اللذة والسعادة تتحققان بطريقة آليه وتلقائية عن طريق بلوغ الهدف (فرانكل، 1982، ص184).

وإن تحقيق الأهداف يعزز من دافعية الطالب، ويزيد من فعاليته الذاتية، واكتسابه للمهارة، وقد أشار "باندورا 1997" إلى أن عملية التخطيط للأهداف ترتبط بخصائص الهدف ومدى ارتباطها بعوامل إعادة الهدف، فكلما كان الهدف قريباً ومعتدل الصعوبة يزيد من الدافعية أكثر من الهدف العام البعيد أو الصعب جداً (رشوان، 2006، ص39-40).

فالإنسان كائن يستطيع أن يدرك الأحداث، و أن يصدر الأحكام المعقدة و أن يتذكر ما مرَّ به من المعلومات ، وأن يحل المشكلات ، وأن يضع الخطط موضع التنفيذ والأغراض التي يُسخر المرء من أجلها قدراته البشرية إنما تتوقف عنده على الدافعية وعوامل اخرى (موراي، 1988، ص17).

إن المعتقدات الدافعية تؤدي دوراً مهماً وفاعلاً في تعلم الطلبة، لأنها تسهم في توجيه الانتباه، والاندماج في الأنشطة التعليمية، كما أن للمعتقدات الدافعية دوراً مهماً في رفع مستوى الأداء في مختلف مجالات الدراسة، فضلاً عن أنها وسيلة للتنبؤ بالسلوك الأكاديمي (Bembenutty, 2005, p 119).

فهناك بعض الاعتقادات القوية التي تؤثر في الدافعية عند طلبة الجامعة التي بدورها تكون سبباً لأن يتخذ بعض الطلبة أهدافاً غير ملائمة، وغير محفزة ولماذا يتخذ بعض الطلبة استراتيجيات محبطة لهم (علام، 2010، ص841).

إذ رأى "تريمبلاي" (Tremblay, 1999) أن دافع الفرد هو عامل رئيس في قدرته على النجاح في الجامعة، ويظل في النهاية جاهزاً لاستكمال دراسته الجامعية، حيث إن أحد تعريفات الدافعية: هي القوة التي تحدد السلوك، بتعبير ادق يمكن وصف الدافعية على أنها مزيج من القوى البيولوجية، والعاطفية، والاجتماعية، التي تُنشط وتوجه السلوك هذه القوى بمثابة المؤثر التي توجه أعمالنا اليومية، ومع ذلك فإن العديد من نظريات الدافعية التي تم تطويرها على مدى الثلاثين عاماً الماضية تصف فقط بناءً افتراضي أ واحداً أو آخر من الدوافع، وتستبعد العوامل الأخرى ذات الصلة (Wilson, 2006, p1) لذا اهتمت البحوث والدراسات الحديثة في مجال الدافعية بتحديد الأنماط المختلفة

للمعتقدات الدافعية لدى الأفراد، و أهم الظروف والعوامل التي تعمل على وجود هذه المعتقدات، وعلاقة ذلك بالعديد من المتغيرات، وقد أظهرت نتائج تلك البحوث والدراسات وجود نمطين من المعتقدات الدافعية هما: التوجه الداخلي للهدف، وفيه يتحرك الفرد نحو أداء المهمة من أجل الثواب الذاتي المتمثل في الشعور بالرضا الناتج عن النشاط الهادف والسعادة الذاتية المرتبطة على تحقيق الأهداف، ويتميز الفرد الذي يتبنى هذا التوجه بالتحدي، وحب الاستطلاع والمثابرة، والتفوق. والنمط الآخر هو التوجه الخارجي للهدف وفيه يتحرك الفرد نحو أداء المهمة من أجل الثواب الخارجي المتمثل في الحصول على

الدرجة والاحترام من قبل الأستاذ ، و رضا الوالدين ، أو تجنب الأحكام السلبية من الآخرين (Vansteenkist, et, al, 2006, p20).

وقد وُجد أن المعتقدات الدافعية للطلاب ولا سيما في المراحل الجامعية تؤثر في استمرار الطلاب في الدراسة الجامعية، فهي الجهد والمحرك الأساسي للطلاب من أجل تحقيق أهدافهم، حيث وجد أن الطلاب من ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة والمتوسطة يحققون معدلات أكاديمية عالية ويحققون أهدافهم، أما الطلاب من ذوي الفعالية الذاتية المرتفعة مع انخفاض مستواهم الاجتماعي والاقتصادي فيميلون إلى الانتقال من كلية إلى أخرى ، أو التسرب من التعليم الجامعي ثم العودة إليه في وقت لاحق (Wilson, 2006, p2).

والطلبة الذين لا يؤدون بشكل جيد تكون لديهم دوافع قلق وشعور بالمرض ويعتقدون أن الأداء غير مهم ، ويتأثر أداء الفرد بفعاليته الذاتية (Jacobson, 2008, p412).

وقد ذكر باندورا (Bandura, 1982) إن معتقدات فعالية الذات تجعل الفرد يراقب عمله وتنظيم عمليات تفكيره وزيادة دوافعه، كما أن فعالية الذات تؤثر في اختيار الأنشطة لإكمال المهمة، كما أكد على أن معتقدات الفرد عن فعاليته الذاتية تظهر عبر الإدراك المعرفي للقدرات الشخصية والخبرات المتعددة سواء المباشرة أو غير المباشرة. كما تعكس هذه المعتقدات قدرة الفرد على أن يتحكم في معطيات البيئة عبر الانفعال ، والوسائل التكيفية التي يقوم بها، والثقة بالنفس في مواجهة ضغوط الحياة (Bandura, 1982, p122).

لذلك فالعلاقة متبادلة بين فعالية الذات والأداء، ففعالية الذات المرتفعة تؤدي إلى أداء مرتفع كما أن الأداء المرتفع يكون بمثابة الدافع لتحفيز فعالية الذات المرتفعة على استكمال المهام (Pintrich & Grcia, 1991, 371-372).

ففي دراسة قام بها ارتينو (Artino,2008) حول المعتقدات الدافعية وتصورات الطلاب نحو جودة التعليم، حيث طبق البحث على عينة بلغت (646) طالباً من طلاب الجامعة وتوصل إلى أن هناك علاقة بين المعتقدات الدافعية للطلاب (فعالية الذات وقيمة المهمة) وتصورات الطلاب لجودة البيئة التعليمية (Artino,2008,p360).

ويلعب التقييم الذاتي دوراً كبيراً في دافعية الفرد، فالمتوقع (الاعتقاد في قدرة الفرد) والقيمة (أهمية المهمة) تؤثر في النواحي العاطفية والقلق من الأداء إذ إن نظرية العزوة ترى إلى أن الطلاب غالباً يعزون نجاحهم أو فشلهم في المهمة إلى عوامل مثل القدرة والجهد وصعوبة المهمة والحظ، وإن الطلاب الذين حددوا أهدافاً عالية المستوى حققوا مستويات أعلى من الطلاب الذين لم يفعلوا ذلك، وفعالية الذات تشير إلى اعتقاد الطلاب حول قدرتهم على التطبيق الفاعل للمعارف والمهارات التي يمتلكها الفرد بالفعل ، مما يتيح عمل المهارات المعرفية التي يمتلكها الفرد بفعالية (Pintrich&Garcia,1991,p376).

وأشار (Pintrich,et al,1996) حول الفروق الناتجة عن اثر التدريب في التنظيم الذاتي للمعتقدات الدافعية لطلبة الجامعة، حيث أظهرت النتائج أن هناك فروقاً ناتجة عن أثر التدريب على الطلبة بسبب المكونات المعرفية والتنظيم الذاتي والدافعية التي يمكنها أن تؤدي إلى تصنيف يميز الطلبة مرتفعي ومنخفضي الانجاز في العلوم الطبيعية لكن لا تستطيع ذلك في العلوم الإنسانية (Pintrich,et al,1996, p346).

وقام راي (Ray,2003) بدراسة دور المعتقدات الدافعية واستراتيجيات التعلم لطلاب الجامعة في التحصيل، إذ توصلت الدراسة الى أن الطلاب ذوي استراتيجيات التعلم والمعتقدات الدافعية واستراتيجيات إدارة الموارد الأكاديمية المرتفعين يكون تحصيلهم الأكاديمي مرتفعاً مقارنة بالمنخفضين (Ray,2003).

وتوصلت دراسة لينش (Lynch,2008) حول المعتقدات الدافعية واستراتيجيات التعلم في الصفوف المختلفة للكلية الى نتائج عدة أهمها تفوق الإناث على الذكور في

الاستراتيجيات الدافعة للتعلم وتفوق الطلاب الجدد على أقرانهم في المراحل الأعلى في فاعلية الذات (Lynch,2008,p417).

أما دراسة ارتينو وآخرون (Artino,et al,2010) حول المعتقدات الدافعية والعواطف والانجاز لدى طلاب السنة الثانية في كلية الطب حيث توصلت إلى وجود علاقة ايجابية بين المعتقدات الدافعية "قيمة المهمة، وفاعلية الذات" والانجاز، ووجود علاقة ايجابية بين التحصيل العاطفي "التمتع" والانجاز، ووجود علاقة سلبية بين التحصيل العاطفي "القلق والضجر" والانجاز، كما توصلت إلى ارتباط المعتقدات الدافعية "قيمة المهمة" ايجابيا مع التمتع وسلباً مع الملل، وارتباط المعتقدات الدافعية "فاعلية الذات" سلباً مع القلق وايجابياً مع التمتع (Artino,et al,2010,p1203).

وقام كينج (King,2011) بدراسة دور توجه الهدف والمراقبة الذاتية في المعتقدات الدافعية وأداء حل الألغاز على طلاب الجامعة حيث توصلت دراسته إلى نتائج عدة من أهمها وجود علاقة بين المعتقدات الدافعية "ردود الأفعال وفاعلية الذات وقيمة المهمة" وأداء حل الألغاز (King,2011).

أما دراسة بيرجر (Berger,2012) حول الاختلافات بين الطلاب في المعتقدات الدافعية والمعتقدات المعرفية واستراتيجيات التعلم، فإنها توصلت إلى أن الطلاب ذوي توجه هدف المهمة "إتقان-تعلم" يفضلون الطلاب ذوي توجه الهدف "إقدام - إحام" في المعتقدات الدافعية والمعتقدات المعرفية واستراتيجية التعلم (Berger,2012,p406).

وتوصلت دراسة (ناصر 2015) حول المعتقدات المعرفية والمعتقدات الدافعية وعلاقتها بالتعليم المنظم ذاتيا لدى طلبة الجامعة إلى نتائج عدة أهمها إن طلبة الجامعة لديهم معتقدات دافعية بدرجة عالية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الذكور على الإناث، ولصالح طلبة التخصص العلمي على طلبة التخصص الإنساني، ووجود علاقة ارتباطية بين كل من المعتقدات المعرفية والمعتقدات الدافعية والتعليم المنظم ذاتياً،

وإسهام كل من المعتقدات المعرفية والمعتقدات الدافعية في التعليم المنظم ذاتياً (ناصر، 2015، ص1)

وقد يؤدي الأداء النفسي الايجابي إلى زيادة الفاعلية الذاتية للفرد وتحقيق إمكاناته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن، وزيادة مستويات الرضا عن الحياة والسعادة، مما ينعكس ايجابياً على دافعية الفرد، وهذا ما يعرف بالوجود النفسي الممتلئ Psychological Well-being وقد عرفت الدراسات المبكرة للوجود النفسي الممتلئ من ناحية المشاعر الايجابية التي قد تكون زائلة أو مؤقتة نسبياً لكنها تشمل جوانب بعيدة المدى أو ثابتة الأداء أو التوظيف النفسي الايجابي (Abbott et al,2008,p680).

كما نجد فلاسفة الإغريق وعلماء المسلمين قد ربطوا سعادة الإنسان في الدنيا بالسير في طريق الفضيلة والأبتعاد عن الرذيلة وجعلوا الفضيلة طريق السعادة، والرذيلة طريق الشقاء، ومع اتفاقهم على هذه العلاقة الترابطية فإنهم اختلفوا في تحديد كل من الفضيلة والرذيلة والدوافع اليهما، إذ ركز الإغريق على السعادة الدنيوية، أما علماء المسلمين فركزوا على السعادة في الدنيا والآخرة، واستفادوا من هدى الإسلام في بيان الطريق إلى ذلك، بينما ذهب علماء النفس المحدثون إلى أن السعادة هي الصحة النفسية ، وهي النجاح والتوفيق، مما يؤشر على سلامة الإنسان وأمنه (كمال، 2000، ص25).

أدى الاهتمام الواسع في الصحة النفسية إلى تطوير نماذج عديدة لتحديد الملامح الأساسية للوجود النفسي الممتلئ إذ ظهرت العديد من النماذج التي تتباين في تفسيرها ورؤيتها لهذا المفهوم وقد ميز "ديسي وريان 2001" بين مدخلين متميزين هما: -المدخل الذاتي: يركز هذا المدخل على السعادة والسرور ويعرف الوجود النفسي الممتلئ من ناحية السرور وتجنب الألم (Negovan,2010,p86).

ويقوم هذا المدخل على فكرة أن السعادة والسرور يشكلان الهدف الأساس ي للحياة البشرية، ووفقاً لهذا المنظور فإنه يتم تحقيق الوجود النفسي الممتلئ من خلال زيادة

الشعور بالسعادة عن طريق السعي إلى اللحظات السارة والأهداف المجرية تماشياً مع القيم الفردية وبلوغ المحفزات التي تزيد الوجدان الايجابي.

-المدخل النفسي أو تعبئة الطاقات: يُركز هذا المدخل على تحقيق الإمكانيات البشرية، أي أن هذا المدخل لا يعرّف الوجود النفسي الممتلئ على أنه الحصول على السعادة في المقام الأول، بل أنه يهتم بأنشطة الأفراد وتحدياتهم المنخرطة في تطوير وتحقيق الإمكانيات الفردية التي تماشي القيم الهامة والارتباط المتجذر في الذات (Lundqvist,2011,p110).

وأكدت رايف (Ryff,1989) على أن الوجود النفسي الممتلئ يفيد في مجال تنمية الطاقات النفسية والعقلية ذاتياً، وحل المشكلات وتمكن الفرد من مواجهة الضغوط مما يؤدي إلى الشعور بالسعادة والرغبة في الفيض على الآخرين بهذا الشعور الايجابي (Ryff,1989,p1070).

وتعد دراسات (Ryff,1989) عن الوجود النفسي الممتلئ أوسع الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه، وصممت أداة لقياسه، ووضعت أهم المؤشرات للتعرف عليه حيث صممت "رايف" نموذج العوامل الستة للوجود النفسي الممتلئ وهي: "تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الآخرين الاستقلالية، التمكن البيئي، الغرض من الحياة، النمو الشخصي".

وأستعملت استراتيجيات الوجود النفسي الممتلئ في أغلب البرامج الإرشادية التي تهدف إلى تحسين جودة الحياة، وتوجيه الانتباه نحو التجارب الايجابية، وتحقيق هوية واضحة للفرد، وزيادة فاعليته الذاتية (Kimiecik,2011,p780).

إذ أظهرت تلك البرامج أن الأفراد الذين كان لديهم وجود نفسي ممتلئ بمستوى مرتفع كانوا أكثر فاعلية في إمكانية التأثير في نفسه والبيئة المحيطة، والشعور بمواجهة متطلبات الحياة أكثر سهولة، وكانوا أكثر رغبة في المنافسة والمبادأة وتحمل المسؤولية وأكثر واقعية (Fava&Tomba,2009,1906).

فقد توصلت دراسة (عمار، 2013) إلى خفض حدة اعراض الاكتئاب لدى عينة من الشباب عبر بناء برنامج إرشادي وظف فيه الأبعاد الستة للوجود النفسي الممتلئ إذ أظهرت النتائج وجود انخفاض دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين مقارنة بدرجاتهم قبل التطبيق (عمار، 2012، ص1).

وقد أوضح الباحثون إن الوجود النفسي الممتلئ يتطور عبر مجموعة من المتغيرات كالتنظيم الانفعالي، وخصائص الشخصية والهوية، والخبرة في الحياة فضلاً عن أنها تزيد من العمر والتعليم (Edwards, et al, 2005, p77).

وللوجود النفسي الممتلئ آثارٌ ايجابية قوية على سلوك الأفراد، منها التفكير الايجابي، فضلاً عن انهم أكثر ايجابية، وأكثر سعادة وثقة بالنفس، وأكثر تقديراً لذاتهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية، ولديهم القدرة على حل مشكلاتهم بطرق أفضل (عثمان، 2001، ص151).

كما توصلت (دراسة مقداي، 2015) حول التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الايجابي لدى الطلبة الجامعيين إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الوجود النفسي الممتلئ وبين مستوى التفكير الخلقى (مقداي، 2015، ص269).

أما الفروق في معدلات الوجود النفسي الممتلئ بين الجنسين، ف انها تختلف في مراحل عمرية مختلفة، فالنساء يتمتعن بارتفاع الوجود النفسي الممتلئ في مرحلة الشباب أما الرجال ففي منتصف العمر (أبو هاشم، 2010، ص2).

وأظهرت نتائج دراسة (Shek, 2001) بالنسبة للفروق بين الجنسين الصينيين في الوجود النفسي الممتلئ عن وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الإناث مقارنة مع الذكور (Shek, 2001, p4).

وتوصلت دراسة (Furr, 2005) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الوجود النفسي الممتلئ بأبعاده المختلفة (Furr, 2005, p2).

بينما وجدت (دراسة أبو هاشم، 2010) إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث عند طلبة الجامعة في الوجود النفسي الممتلئ ومكوناته الستة (أبو هاشم، 2010، ص1).

وقد يتعرض طلبة الجامعة إلى الكثير من التحديات التي تفرضها متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية ، ولذا فمن الضروري أن يتمتع الطالب بقدر وافر من الشفقة بالذات Self-Compassion، التي هي خبرة عاطفية متميزة وظيفتها الأساسية الاهتمام وحماية الذات ومساعدتها من الشعور بالمعاناة (Goetz, et al 2010, pp351-355). ويُعد مفهوم الشفقة بالذات من المفاهيم الحديثة نسبياً في علم النفس، إذ إنه وسيلة إيجابية في توجيها الفرد نحو ذاته من حيث الانتباه، والاهتمام بها، والتعامل مع الذات بلطف عند التعرض للفشل أو خبرة ألم، بدلاً من انتقادها والقسوة عليها. ويتضمن مفهوم الشفقة بالذات الانفتاح والتحرك نحو معاناة الشخص ذاته، وعدم الحكم على فشله، وقبول الذات، وتقديرها، والتعاطف معها، وكيفية التعامل مع الخبرات السلبية التي تجلب له الألم والمعاناة ، بل التعرف على خبراته والنظر إليها على أنها تمثل جانباً من الخبرات البشرية المشتركة، مع الإقرار بأن البشر يخطئون ويفشلون ويعتريهم النقصان (Neff, 2003a, p223-250).

تتكون الشفقة بالذات من ثلاثة أبعاد رئيسة متميزة ومتداخلة، فاللطف بالذات يتضمن الفهم والدفء العاطفي نحو الذات، وهو يفرز درجة متدنية من ذم الذات أو لومها، ويساعد في تقليص الألم والمعاناة عند الفشل، واليقظة العقلية تساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات وتزود الفرد الاستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين أي الإنسانية المشتركة التي لا تتضمن الإحساس بالأنانية والتمركز حول الذات بل تشير إلى أهمية الأولويات الشخصية في مقابل مصالح الآخرين ، فهي تقر بالفشل والمعاناة والقصور الذي يمثل جانباً من الطبيعة الإنسانية (Neff, 2003b, pp78-89).

وبالنظر لهذه الإبعاد الثلاثة (اللفظ بالذات، واليقظة العقلية، والإنسانية المشتركة) فلهذا ليس من المستغرب أن ترتبط الشفقة بالذات بالوجود النفسي الممتلئ مما يؤدي إلى انخفاض القلق والاكتئاب، كذلك تؤدي إلى الحد من التوتر.

وأشارت نيف (Neff,2003) الى انه لا يمكن رؤية الشفقة بالذات على أنها ذريعة للرضا عن النفس والتفوق على الذات لتجنب المسؤولية عن الفشل، فهذا يتنافى مع مشاعر الشفقة بالذات الحقيقية التي تتطلع الى الكمال والنجاح (Neff,2003a,p225). فالشفقة بالذات تؤدي إلى زيادة الوعي، وتقبل الخبرات الوجدانية، وترتبط ايجابياً بأهداف الإتقان التي تتطوي على الرغبة للتعلم (Neff,et al ,2005,p265). وتحسن الشفقة بالذات من جودة الحياة، وتخفض من مستوى الانفعالات السلبية، وتشعر الفرد بالنفاؤل، وتقوي الروابط الاجتماعية، وتقلص قمع الأفكار، وتقلل من لوم الذات وانتقاداتها، وتحسن من الدافعية للأداء (Neff, et al,2007,p910).

إذ إن الأفراد الذين يتمتعون بالشفقة بالذات يميلون إلى مساعدة الآخرين وبينون علاقات وطيدة معهم، مما ينعكس على أنفسهم، وأنهم لا يسعون إلى تحقيق مكاسب لأنفسهم، ويتجنبون إيذاء الآخرين، ويتسمون بالموضوعية، وهذا ما أكدت عليه دراسة (Crocker&Canevello,2008) التي هدفت إلى كشف العلاقة بين الشفقة بالذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب الجامعة (Crocker&Canevello,2008,p555).

وتؤدي الشفقة بالذات إلى زيادة المرونة النفسية إذ أظهرت نتائج دراسة (Ying,2009) إلى وجود ارتباط موجب بين المرونة النفسية والشفقة بالذات بمكوناتها الثلاثة (اللفظ بالذات، اليقظة العقلية، الإنسانية المشتركة) (Wen,2009.p309).

وفي دراسة قامت بها نيف وبيتمان (Neff&Pittman,2010) حول العلاقة بين الشفقة بالذات والمرونة النفسية لدى المراهقين والشباب للتعرف على الفروق بينهما ، فيما

يتعلق بالسعادة النفسية حيث تكونت العينة من (235) مراهقاً من طلاب المرحلة الثانوية ذكوراً وإناثاً، و(287) طالباً وطالبة من الجامعة، وقد أظهرت النتائج أن الشفقة بالذات ترتبط ايجابياً مع السعادة النفسية، والتفريق الشخصي، والدعم الأسري، والتفاعلات الاجتماعية لدى المراهقين والشباب معاً مع وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور (Neff&Pittman,2010.P225).

وأشارت دراسة (Neff&Beretvas,2012) أن الشفقة بالذات ترتبط ايجابياً مع سمة تقدير الذات Self-Esteem Trait لكنه ليس ارتباطاً مرتفعاً، أيضاً الشفقة بالذات متميزة مع تقدير الذات لان الشفقة بالذات منبئ قوي للعلاقات الايجابية وتؤدي إلى حالة من الاتزان في حالة رد فعلها للتوترات المستثارة، وانخفاض مستويات الوجدان السلبي، وتقييم للذات أكثر واقعية من تقدير الذات (Neff&Beretvas,2012, P1).

وقد يؤدي الفشل الدراسي، والنكسات إلى تفاقم القلق، ومع ذلك فإن العوائق المعرفية للقلق يمكن تخفيفها عبر الشفقة بالذات وهذا ما توصلت اليه دراسة (Bergen&Dessa,2013) حول تأثير الشفقة بالذات في خفض سمة القلق (Bergen&Cheon,2013).

إذ إن الفرد الذي يشعر بالشفقة نحو ذاته ولو لم يكن في حالة جيدة جداً، فإنه سوف يشعر بالشفقة نحو الآخر حتى ولو كان يستهجن أفعاله، والشفقة بالذات تجنب من الفرد من الوقوع في النقيضين انحطاط الذات وتعزيز الذات (Breines&Chen,2012,p1133).

ورأى كل من (Allen&leary2010) بان الشفقة بالذات ترفع من إمكانية الشخص عندما يواجه مشكلة ما عبر تبني إستراتيجية توافق غير تجنبية مثل أن يعيد صياغة المشكلة بطريقة ايجابية أو يتبنى إستراتيجية من استراتيجيات حل المشكلات وان مثل هذه الطرق التوافقية ربما تسهل التوافق مع الحياة (Allen&leary2010,p107).

- وللشفقة بالذات تأثير على سمات الشخصية للفرد، إذ أشارت دراسة (العاسمي، 2014) حول العلاقة بين الشفقة بالذات وبعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة، إلى وجود علاقة إيجابية بين أبعاد الشفقة بالذات الثلاثة، وبين سمات الشخصية (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، والضمير الحي)، مع وجود فروق بين الجنسين للشفقة بالذات لصالح الإناث، وبين طلاب الكليات الإنسانية والعلمية لصالح طلاب الكليات الإنسانية (العاسمي، 2014، ص17).
- وتوصلت دراسة (منصور، 2015) حول المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة، إلى أن الشعور بالذات، والحكم على الذات، واليقظة العقلية تسهم في بعد دافعية الانجاز (منصور، 2015).
- أما عن الفروق بين الذكور والإناث فقد توصلت دراسة نيف وآخرون (Neff, et al, 2007) إلى أن الشفقة بالذات تكون أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور (Neff, et al, 2007).
- وقد توصلت دراسة (Arimitsu&Hofmann 2015) إلى أن الشفقة بالذات ترتبط إيجابياً بالتأثير الإيجابي ومع الرضا عن الحياة والتوافق النفسي وسلباً بالتأثير السلبي والاضطرابات النفسية (Arimitsu&Hofmann, 2015, p37).
- واستناداً إلى ما تقدّم تتحدد أهمية البحث بالنقاط الآتية:
- ١ يتناول البحث المرحلة الجامعية التي تُعد من المراحل المهمة في إعداد الطلبة عملياً وفكرياً واجتماعياً ومهنياً.
 - ٢ إن معرفة المعتقدات الدافعية والوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة قد تُسهم في ابتكار أساليب جديدة للتعامل مع الطلبة من حيث الأجواء الدراسية والتعامل مهم .
 - ٣ قد يُسهم البحث الحالي في إثراء المكتبة العربية بوجه عام والمكتبة العراقية بوجه خاص عبر بناء مقياس المعتقدات الدافعية وترجمة مقياسين هما الوجود النفسي

الممتلئ والشفقة بالذات، للإفادة منها في الدراسات اللاحقة التي سنتناول هذه المتغيرات.

٤ لم نتناول أي دراسة عربية أو عراقية هذه المتغيرات مع بعضها حسب علم الباحث.

٥ قد يُسهم البحث في إجراء دراسات تجريبية وعمل برامج إرشادية باستعمال أبعاد الوجود النفسي الممتلئ وأبعاد الشفقة بالذات في رفع مستوى الدافعية عند الطلبة ولكافة الأعمار أو لخفض مستوى القلق والاكتئاب عند العينة المراد دراستها.

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- المعتقدات الدافعية عند طلبة الجامعة.
- ٢- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المعتقدات الدافعية على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/إنساني) عند طلبة الجامعة.
- ٣- الوجود النفسي الممتلئ عند طلبة الجامعة.
- ٤- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الوجود النفسي الممتلئ على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/إنساني) عند طلبة الجامعة.
- ٥- الشفقة بالذات عند طلبة الجامعة.
- ٦- الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الشفقة بالذات على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص الدراسي (علمي/إنساني) عند طلبة الجامعة.
- ٧- العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات بالمعتقدات الدافعية.
- ٨- مدى إسهام المتغيرات المستقلة " الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات " بالمتغير التابع المعتقدات الدافعية.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة كليات جامعة بغداد/الدراسة الأولية الصباحية من الذكور والإناث والتخصص الدراسي (العلمي/الإنساني) للعام الدراسي 2016/2017 م.

تحديد المصطلحات:

1 – المعتقدات الدافعية Motivational Beliefs:

وقد عرفها بنتريش وآخرون (Pintrich,et al,1993) في إنموذج (MSLQ): المعتقدات التي تدور حول فاعلية وتصورات الفرد لذاته التي تدفعه لأداء سلوك معين والتي تتضمن ثلاثة مكونات رئيسة هي مكون القيمة، ومكون المتوقع، والمكون الوجداني (Pintrich,et al,1993,p804).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف (Pintrich,et al,1993) تعريفاً نظرياً في بناء مقياس المعتقدات الدافعية على وفق المجالات الثلاثة.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند استجابته على فقرات مقياس المعتقدات الدافعية المستعمل في البحث الحالي.

2 – الوجود النفسي الممتلئ Psychological Well-Being :

وقد عرفته كارول رايف (Ryff,1989): بأنه سعي وكفاح الفرد نحو تحقيق غاياته في الحياة، والذي يمكن تحقيقه عن طريق تراكم الموارد النفسية الايجابية (Ryff,1989,pp1069-1081).

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف (Ryff,1989) تعريفاً نظرياً مع تبني مقياس الوجود النفسي الممتلئ لـ (رايف) المستعمل في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند استجابته على فقرات مقياس الوجود النفسي الممتلئ المستعمل في البحث الحالي.

3 - الشفقة بالذات Self-compassion :

وقد عرفته كرسطين نيف (Neff,2003): إتجاه إيجابي نحو الذات في المواقف المؤلمة أو الخيبة والفشل ينطوي على اللطف بالذات، وعلى عدم الانتقاد الشديد لها، وفهم خبراتها كجزء من الخبرة التي يعانيتها معظم الناس، ومعالجة المشاعر المؤلمة في وعي الفرد بعقل متفتح(Neff,2003,PP223-250).

التعريف النظري: تبني الباحث تعريف(Neff,2003) تعريفاً نظرياً مع تبني مقياس الشفقة بالذات لـ (Neff,2003) المستعمل في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب عند استجابته على فقرات مقياس الشفقة بالذات المستعمل في البحث الحالي.

الفصل الثاني

إطار نظري

أولاً. المعتقدات الدافعية

ثانياً. الوجود النفسي الممتلئ

ثالثاً. الشفقة بالذات

أولاً - المعتقدات الدافعية Motivational Beliefs

مفهوم الدافعية:

يشير مفهوم الدافعية الى ما يخص الفرد على القيام بنشاط سلوكي ما، وتوجيه هذا النشاط نحو وجهة معينة، وتعزف الدافعية بانها حالة داخلية تستثير الكائن الحي وتدفعه الى أن يسلك سلوكاً نحو تحقيق الهدف، كما أنها تكوين فرضي لا يمكن رؤيته ولكن نستدل عليه عن طريق السلوك الموجه نحو تحقيق الهدف (ابو حطب وصادق، 1996، ص21).

فالدافعية هي مجموعة العوامل والعمليات التي تبدأ وتوجه مقدار المثابرة، وجودة السلوكيات الموجهة لتحقيق الهدف (Paulsen&Eeldman, 1999, 18). وأشار (Westen, 1999) الى أن الدوافع تتفاوت في توجهها الى أهداف متباينة كما تتفاوت في مقدار قوتها أو شدتها، إذ يكون للشخص العديد من الدوافع التي يحتل أوقاها مركز الصدارة في تحريك السلوك، وتشتغل الدوافع عبر تفاعل التفكير والأنفعال فالتفكير يحدد قائمة الأهداف وسبل الوصول اليها، أما الأنفعال فهو يحدد شدة تعبئة التحرك ومدى استمراره، وبالتالي فهو يحدد قوة الدافعية (حجازي، 2012، ص143).

وتنقسم الدوافع لفتتين دوافع داخلية (ذاتية أو جوهرية) ودوافع خارجية، الاولى منها مهمة وتشمل الاستكشاف، الفضول، السعي للاتقان والاستيعاب، فالدوافع الذاتية للطلاب مثل (دافع التعلم) تكون مفيدة وممتعة وذات فائدة وتسهم في عملية التعلم وتجعل اصحابها يعبرون عن انفسهم، اما الدوافع الخارجية للطلاب مثل (التغذية الراجعة) وردود الافعال الايجابية فمن شأنها ان تقوي الدوافع الذاتية للفرد من ناحية، وتجعله ينفذ المهمة من ناحية اخرى، والدوافع الخارجية تجعل الفرد يؤدي النشاط بقصد الحصول على رد الفعل الإيجابي، وتتحول الدوافع الخارجية الى دوافع داخلية عبر عمليتي التمثيل والموائمة والتكامل بينهما مما يؤثر إيجابياً في أداء الفرد ولا سيما ادائه الاكاديمي.

وقد اضاف ليبر وآخرون (Lepper,2005) نوعاً ثالثاً للدافعية وهي الدافعية المستدخلة، وهي تلك الدافعية التي كانت خارجية المنشأ ثم تحولت الى دافعة داخلية المنشأ، وبمرور الوقت اصبحت جزءاً مهماً من اهداف الفرد(مصطفى، 2013، ص480).

يتضح مما سبق ان كل سلوك وراءه دافع، وبما أن الدافعية من المحاور الاساسية في علم النفس التربوي، فإن المعتقدات الدافعية تمثل جانباً مهماً في نظام الدوافع الإنسانية، وفيما يأتي توضيح لهذا المفهوم عبر النظريات المفسرة للمعتقدات الدافعية: الاسس النظرية للمعتقدات الدافعية:

سيركز الباحث على محورين رئيسيين انبثق منهما مفهوم المعتقدات الدافعية، فهناك نظريات ركزت على أسباب مشاركة الفرد في المهمة، ونظريات تركز على معتقدات الأفراد حول فاعليتهم وتوقع النجاح والفشل، والشعور بالسيطرة على النتائج.

1. النظريات التي تركز على اسباب مشاركة الفرد في المهمة:

قدمت هذه النظريات تفسيرات قوية لأداء الأفراد في المهام المختلفة ومنها:

أ - نظرية العزو: ساهم كل من (Haider1958) و (Kelley1967) و (Weiner1974) في هذه النظريات إذ ان نظريات العزو تهتم بالطريقة التي يفسر بها الافراد الاحداث التي تقع حولهم، فالافراد يختلفون في تفسيرهم للاحداث من حيث عزوها او ديمومتها، او شموليتها، فالنجاح في الامتحان على سبيل المثال قد يفسره البعض على أنه يعود الى عوامل داخلية ك(القدرة) او (الدافع)، والآخر يفسره على أنه يعود الى عوامل خارجية ك(الحظ) او (صعوبة الاختبار) او غير ذلك.

وقد اشار وينر (Weiner,1994) الى الأسباب التي يعتقد الطلاب أنها تقف وراء نجاحهم أو فشلهم في الامتحانات، الى الطريقة التي يدرسون بها أو مقدار المثابرة، فإذا اعتقد الطالب أن نجاحه العالي كان بسبب الجهد الذي يبذله، فإنه سوف يبذل نفس الجهد عندما يأتي موعد الامتحان الثاني، أما اذا ظن أن نجاحه كان بمحض الصدفة أو الحظ

الحسن فإنه قد لا يدرس في الأمتحان الثاني بل يعتمد على الحظ نفسه(العنوم، 2009، ص141-144).

لذا حدد وينر الأسباب التي يعزو اليها الفرد نجاحه أو فشله الى ثلاثة أسباب:

1 - وجهة الضبط : قد تكون وجهة الضبط للفرد داخلية أو خارجية أي سبب النجاح او الفشل داخلياً او خارجياً.

2 - استقرار العزو:ويقصد به هل الطالب يعزو نجاحه أو فشله الى عامل مؤقت أو متغير، مثل عدم بذل الجهد الكافي في حالة الفشل، أم يعزو نجاحه أو فشله الى عامل مستقر مثل الحظ والصدفة.

3 - قابليته للسيطرة: تعني عدم قدرة الفرد على السيطرة والضبط للعوامل التي تؤثر في ادائه او قدرته على السيطرة والضبط في نجاحه(مصطفى،2013، ص482).

ب - نظرية الهدف: التوجهات الهدفية هي نمط متكامل من المعتقدات والتفسيرات والوجدانيات، التي تشكل غايات السلوك ومقاصده، وتتمثل في الاقدام على الانشطة والمشاركة فيها والاستجابة لها(الزغول،2006، ص116).

وتعد نظرية اليوت و تراش (Elliot&Thrash,2001) من أهم نظريات توجه الهدف، حيث تنظر الى توجهات الهدف على انها تمثيلات معرفية توجه السلوك باتجاه محدد وتتكون من اربعة أنواع هي:

1 - الاقتراب من الاتقان: ينشط الفرد فيها ليحقق الهدف من أجل أن يتمكن من المادة.

2 - تجنب الاتقان: ينشط الفرد من أجل إنجاز المهام تجنباً للشعور بالفشل.

3 - الاقتراب من الأداء: يبذل الفرد الجهد من أجل أن يكون أدائه أفضل من الآخرين.

4 - تجنب الأداء: يبذل الفرد الجهد من أجل تجنب الاحساس بعدم القدرة وعدم الكفاءة

من نظرة الاقران(Elliot&Thrash,2001,139-156).

ج - نظرية التقرير الذاتي:

من النظريات المعرفية التي حظيت باهتمام، نظرية التقرير الذاتي لكل من ديسي وريان (Deci & Ryan, 2002)، إذ ترى هذه النظرية ان للدافعية أبعاداً متعددة أي انها تفترض انماطاً متعددة من الأسباب الكامنة وراء سلوك الفرد، فهناك الدافعية الداخلية التي تعبر عن صورة الدافعية الأكثر تقريراً للذات، التي تتضمن القيام بسلوكيات تسبب المتعة والرضا عن الذات، اما النمط الثاني هو الدافعية الخارجية والتي تعبر عن المشاركة والانخراط في نشاط ما لأسباب خارج النشاط، وهناك أنواع متعددة للدافعية الخارجية تتنوع في مستوى تقرير الذات حيث تتراوح ما بين مستوى متدن لتقرير الذات الى مستوى عالٍ من التقرير الذاتي، وقل صور الدافعية الخارجية هي دافع التنظيم الخارجي الذي يتضمن القيام بالسلوك من أجل الحصول على الثواب أو تجنب العقاب، والصورة الثانية للدافعية الخارجية هي التنظيم غير الواعي الذي يعرف بالمشاركة في نشاط ما، استناداً الى ما تمليه البيئة من عناصر تمّ تدويتها بحيث اصبحت جزءاً من بنية الذات، ومثل هذا التكامل والتناظر لمتطلبات البيئة يقدم طريقة للقيام بسلوكيات خارج حدود الشعور بالذنب وضرورة الالتزام، ويظهر هذا النمط من الدافعية عندما يواجه الفرد ضغوطات من أجل أداء مهمة ما، اما الصورة الثالثة من الدافعية الخارجية هي التنظيم المعرف حيث تستند السلوكيات الى الاختيار الشخصي والأهمية، وهذا النوع يعد من أكثر صور الدافعية الخارجية تقريراً للذات، ويظهر عندما يعدُّ النشاط مهماً ويتمُّ اختياره من قبل الفرد (Ratelle, et al, 2004, 743-749).

استناداً الى هذه النظرية يرى كل من ديسي وريان ان الانسان بحاجة الى الشعور بالكفاية والاستقلال الذاتي، حيث بين (ديسي وريان، 2002) أن الانشطة المدفوعة داخلياً تشبع حاجة الفرد الى الكفاية والاستقلال الذاتي، اما الانشطة المدفوعة خارجياً فانها تقوض شعور الفرد بالاستقلال، لان الفرد عندها يعزو ضبطه لسلوكه الى مصادر خارج ذاته، كما بين الطلبة الذين يمتلكون دافعية ذات تقرير ذاتي اكثر احتمالاً للاستمرار

بالدراسة الاكاديمية والتصرف على نحو جيد واطهار القدرة على التكيف والفهم
(Sternber&Williams,2002).

2. النظريات التي تركز على معتقدات الافراد وحول فاعليتهم وتوقع النجاح والفشل

هذه النظريات ترتبط بسؤال مباشر يوجهه الفرد الى نفسه وهو (هل يمكنني القيام
بهذه المهمة؟) فعندما تكون إجابته بنعم، يكون ادائه أفضل وتحركه نحو إنجاز المهام
الصعبة أسرع، ومن هذه النظريات:

أ - **نظرية التوقع:** صاحب هذه النظرية هو العالم فيكتور فروم (Froom,1964) إذ تقوم
هذه النظرية على مبدأ العلاقة بين الجهد المبذول والاداء، وكذلك بين الحافز أو المكافأة
المتوقعة مقابل الاداء، اي الرغبة القوية للجهد بطريقة معينة تعتمد على قوة التوقع بأن
ذلك الجهد سوف يترتب عليه نتائج معينة، كما يعتمد كذلك على رغبة الفرد في الوصول
الى تلك النتائج(ابو شيحة،2000،ص285).

عناصر نظرية التوقع:

1 - التوقع: هو تقدير الشخص لقوة العلاقة بين الجهد الذي يبذله وبين الأداء المطلوب
الوصول اليه، أي احتمال أن يتبع مستوى معيناً من الجهد بمستوى مماثل من الأداء، فإذا
شعر الفرد أن مجهوده ونشاطه سيضيع سدى فان التوقع سيصل الى الصفر، لأن العلاقة
بين الجهد والأداء ستكون ضعيفة، أما إذا شعر أن مجهوده سيؤدي الى أداء مرتفع فإن
العلاقة ستكون قوية بينهما(Chermerhorn,2002,144).

2 - الوسيلة: هي مقياس قوة العلاقة بين الأداء ومحتواه مع إمكانية الحصول على
مكافأة معينة، فمثلاً يعتقد الفرد أن أداءه العالي هو الوسيلة التي تمكنه من الحصول على
الحوافز، في حين يشعر البعض انه ليس هناك علاقة بين الاثنين ويستوي بذلك من

يجتهد ومن لا يجتهد، وبهذا كلما كان هناك تأكيد بوجود علاقة بين الاداء والعوائد، كلما زادت دافعية الفرد للأداء (Leboyer,2003,70).

3 – الفوائد: تدعى كذلك بالتكافؤ وتعني التفضيل الذي يظهره الفرد حول بعض نتائج المستوى الثاني (Michel,2000,178). إذ يُشير هذا العنصر الى القيمة التي تعود على الفرد من عائد معين يحرص عليه، فقيم العوائد تختلف من فرد لآخر لانها قيمة ذاتية يعطيها الفرد لهذه العوائد حسب اهتمامه لها مما يؤدي الى اختلاف تأثيرها كدافع للأفراد (كامل،2000،ص154).

وبهذا نجد أن بعض الطلاب يعدّون الدرجة العالية ذات أهمية كبرى بالنسبة لهم أثناء الامتحانات، والبعض الآخر يهتم بالنجاح فقط، وهناك من يهتم بالتقدير وتحقيق الذات في الحياة الجامعية أكثر من العوامل الأخرى.

ب – النظرية الاجتماعية المعرفية Social Cognitive Theory

قدم باندورا (Bandura,1977-1986) انموذجاً اجتماعياً معرفياً لدوافع الفرد التي تدور حول فاعلية وتصورات الفرد لذاته والتي تؤثر في ادائهم للمهام، وقد ميز باندورا بين نوعين من المعتقدات:

1 – نتيجة التوقعات: وهي خاصة باعتقادات الفرد بان سلوكيات معينة ستؤدي الى نتائج معينة.

2 – فعالية التوقعات وهي خاصة باعتقادات الفرد ما اذا كان الفرد قادراً على اداء مهام معينة (Bandura,1994,p71).

رأى (باندورا،1986) إن معظم التعلم الانساني يتم بملاحظة سلوك الآخرين وحفظه وتذكره، وإن من أهم الملامح الأساسية في النظرية الاجتماعية المعرفية هي التبادلية الثلاثية في التفاعل الحتمي المتبادل والمستمر للسلوك والمعرفة والتأثيرات البيئية، إذ إن السلوك الانساني والمحددات الشخصية والبيئة تشكل نظاماً متشابكاً من التأثيرات المتبادلة

- والتفاعلة، بحيث يمكن اعطاء اي من المحددات الرئيسية الثلاثة "الفرد- السلوك البيئية" أي مكانة متميزة على حساب الاخر (الزيات، 1996، ص332-364).
- على سبيل المثال، فإن المعتقدات التي يطورها الطالب حول قابليته وقدراته الأكاديمية تساعده في تحديد ما يستطيع عمله في المعرفة والمهارات التي يتعلمها، وبالنتيجة فإن أداءه الأكاديمي سوف يكون جزءاً من معتقداته، و ان هذا يساعد في تفسير لماذا يختلف الأداء الأكاديمي للطلبة الذين لديهم قدرات متشابهة ؟ إن الباحثين إقترحوا بلن هذه المعتقدات يمكنها أن تلعب دور الوسيط فيما يتعلق بالأرتباط المعرفي والذي يؤدي إلى زيادة في إستعمال الاستراتيجيات المعرفية و بدأ سوف يؤدي هذا إلى تحسين الأداء، إن هذه النظرة للمعتقدات الدافعية بوصفها تركيباً توافيقاً أو وسطياً في السلوك الإنساني ثابتة ومنتق عليها مع العديد من الباحثين والعلماء والنظريات التي نادت بان الطبيعة الكامنة للمعتقدات تجعلها بمثابة الفلتر (المصفاة) الذي يتم خلاله تفسير الظواهر الجديدة، وبعبارة أخرى هي إيمان الفرد بقدراته في النجاح في مواقف معينة، كما إنها تؤثر على كيفية تشجيع الناس لأنفسهم وكيف يفكرون ويشعرون ويتصرفون، ولا تعني كيفية أن ينجح الفرد بل بالعكس تعني بكيفية أن يبقى الفرد مصراً على محاولة النجاح عندما لا ينجح فهي بذلك تعبر عن المعتقدات التي ترتبط بقدرات الشخص المحسوسة أو المدركة التي يستطيع من خلالها الفرد تحقيق النتائج وأداء السلوك المطلوب منه وان أحكامه وقراراته محددة وخاصة بالمهمة وحالة المهمة وان الأفراد يقومون باستعمال هذه الأحكام حسب طبيعة الأهداف المستقبلية (ناصر، 2015، ص36).
- ورأى باندورا انه يمكن تطوير معتقدات الافراد حول فعاليتهم في الاداء عبر اربعة مصاد رئيسة والتي تخلق شعوراً قوياً بالفعالية وهي:
- 1 - خبرات الاتقان: ويقصد بها ان النجاحات المستمرة للفرد تدعم الفعالية الذاتية بينما تكرار الفشل يؤدي الى تقويضها.

2 - التجارب البديلة: ان رؤية الفرد لاشخاص يماثلونه في القدرة ينجحون بجهد في تحقيق اهدافهم يزيد شعوره بالفعالية الذاتية.

3 - الاقناع الاجتماعي: هي الطريقة الثالثة لتعزيز معتقدات الفرد لدافعية عبر ما يتلقاه من اقناع من اشخاص موثوق بقدراتهم على اداء مهمة ما.

4 - الحد من الاستثارة الانفعالية: الاثارة الانفعالية الشديدة تؤثر على المعتقدات الدافعية. بينما الانفعالية المتوسطة تعمل على تحسين مستوى الاداء ورفع الكفاءة الذاتية فالاثارة العاطفية تعدُّ حالة تزيد من الاداء وتضعفه (كما هو الحال اثناء مدة الامتحانات عند شعور الطالب بقلق الامتحان) (Bandura,1994,pp72-73).

ج - انموذج بنتريش وآخرون (Pintrich model,et al,1993):

يعد هذا الانموذج من اسهام بنتريش وزملاؤه في(1990-1993) الذي حاول من خلاله

تفسير عملية التعلم ، ينقسم هذا الانموذج الى ثلاثة مكونات رئيسة هي :

1 - استراتيجيات التعلم Learning strategies: والذي يتضمن مكونين فرعيين هما

الاستراتيجيات المعرفية Strategies cognitive واستراتيجيات ما وراء المعرفة Meta- cognitive .

2 - استراتيجيات ادارة الموارد الاكاديمية Resource management strategies والذي

يتضمن اربعة ابعاد فرعية هي (الوقت ومناخ الدراسة، وتنظيم الجهد والادارة الذاتية، التعلم مع الاقران، طلب المساعدة).

3 - المعتقدات الدافعية Motivation beliefs: سيركز الباحث على هذا المكون كونه يخص

موضوع البحث، وقد قام بنتريش وزملاؤه بجمع تلك المعتقدات الدافعية وراء الأداء

الأكاديمي من النظريات الاجتماعية المعرفية، وقد تبنى الباحث هذا الانموذج ليكون إطاراً نظرياً لبناء مقياس المعتقدات الدافعية، وهذه المعتقدات تضمنت ثلاث مكونات رئيسية هي:

1 - مكون المتوقع The expectancy component: ترتبط الدوافع في تنشيطها للسلوك بنظام التوقعات الخاص بكل شخص، ونعني بالتوقع اعتقاد الشخص بان سلوكاً معيناً سوف يؤدي الى نتيجة خاصة، فالتوقع هو ارتباط بين السلوك والنتيجة المستهدفة، ويستكمل التوقع في تأثيره على السلوك بشدة جاذبية الهدف (درجة أهميته وقيمه ودلالته بالنسبة الى الشخص) إذ كلما زادت قيمة الهدف كلما كانت له قيمة أكبر في تنشيط السلوك باتجاه التحرك ويمكن توضيح ذلك عبر المعادلات الآتية:

• توقع قوي+جاذبية هدف كبيرة =دافعية عالية (انا واثق من قدرتي على النجاح+الامر يهمني =دافعية عالية).

• توقع قوي+جاذبية هدف ضئيلة =دافعية ضعيفة للانجاز (انا واثق من قدرتي على النجاح+الامر لا يهمني =تحرك ضعيف).

• توقع ضعيف+جاذبية ضعيفة =دافعية ضعيفة للانجاز (انا لست واثقاً من النجاح+الامر يهمني =تحرك ضعيف، لا جدوى من

المحاولة). (حجازي، 2012، ص156-157).

ويتكون مكون المتوقع من بعدين فرعيين هما:

أ - السيطرة على معتقدات التعلم: هي الاعتقاد بان الجهد الذي يقدمه الطالب سيؤدي الى نتائج ايجابية.

ب - فاعلية الذات للتعلم: هي تقييم الطلاب لقدراتهم على اتقان المهمة (Burlison, et al, 2009, pp1315-1316).

إذ رأى باندورا (Bandura,1977) إن فعالية الذات تؤثر في انماط التفكير والتصرفات المختلفة وفي الاثارة العاطفية، وكلما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع بالتالي الانجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية، كما ان الافراد ذوي الفعالية الذاتية العالية يعتقدون انهم قادرون على عمل اشياء ايجابية يمكن عبرها تغيير واقع البيئة التي يعيشون فيها(عبد الرحمن، 1998،ص399).

واكد بيث(Beeth,1984) ان فعالية الذات تؤثر في اختيار المتعلم للانشطة ومهام التعلم، كما تؤثر في استمرار الجهد والمثابرة التي يقوم بها المتعلم لتحقيق الاهداف التي يسعى اليها اثناء عملية التعلم وبذا فان الافراد الذين لديهم فعالية منخفضة للذات لا يفضلون المواد الصعبة ويسعون الى تجنب الفشل(Beeth,1984,p1693).

وتشير الفعالية الذاتية الى انه عندما يبدأ المتعلم العمل تؤثر نتائج أدائه الفعلي والتغذية الراجعة المتولدة في أحكامه على كفاءته في إتمام العمل، واحكام قيمة المهمة أو العمل والتي تعكس مدى أهمية المهمة وإمكانية الاستفادة منها ومتى المتعة أو الراحة التي يشعر بها المتعلم اثناء التجهيز والمعالجة، فكلما أمكن للفرد تنشيط مثل هذه الاعتقادات والتغلب على مشاعره السلبية فيها والمحافظة على الاعتقاد في قيمة المهمة أمكنه الاستمرار في العمل حتى تحقيق الهدف، وهناك من يعتقد بان ادراك المتعلم لقيمة المهام هو المحدد الاساسي للنجاح في إنجازها، حيث تؤكد البحوث في هذا المجال ان المتعلمين تزداد دافعيتهم حين يعتقدون ان المهام تلائم اهدافهم الشخصية وتساعدهم في تحقيقها(رشوان،2006،ص42).

2 - مكون القيمة Value component : يُشير إلى قيم وتوجهات الطلبة الجوهرية (الداخلية) نحو المهمة مثل الفضول والتحدي والإلتقان، والتوجهات الخارجية مثل الحصول على الدرجات والمكافآت والتقييم من قبل الآخرين والمنافسة، كما يُشير إلى مدى أهمية وفائدة تلك المهمة.

ويتكون مكون القيمة من ثلاثة أبعاد فرعية هي : توجه الهدف الداخلي وتوجه الهدف الخارجي وقيمة المهمة.

أ - توجه الهدف الداخلي: هذا البعد يُشير الى إدراك الطالب لأسباب اندماجه في التعلم، كما هو الدرجة التي يرى الطلاب انفسهم يشاركون في مهمة لأسباب مثل الفضول والتحدي والالتقان وحب الاستطلاع (بمعنى أن الطالب يركز على التعلم والالتقان).
 ب - توجه الهدف الخارجي : يُعبر هذا البعد عن الدرجة التي يرى الطلاب أنفسهم يشاركون في مهمة لأسباب مثل الحصول على درجات ومكافآت والمنافسة مع الاقران والتقييم من قبل الآخرين أي يكون بلوغ الهدف هنا لإرضاء الآخرين بمن فيهم من الآباء والأصدقاء والمدرسين.

ج - قيمة المهمة : هنا يكون تركيز الطالب على قيمة المهمة في حد ذاتها أي أنه يُشير الى تقييم الطلاب لمدى أهمية وفائدة المهمة (Pintrich&Schunk,2002,pp127-132).

3 - المكون الوجداني Affective component: وهو عبارة عن بعد واحد فقط يشير الى مجالين من قلق الامتحان هما : المجال المعرفي (ويتكون من الافكار السلبية التي تعطل الاداء)، والمجال العاطفي (يشير الى العاطفة والاستثارة من الامتحان)(مصطفى، 2013، ص484).

ويفترض ان هذه المعتقدات الدافعية تقود الى ثلاثة أنماط عامة من السلوك الدافعي تتمثل في الاختيار(اختيار القيام بعمل دون آخر)، ومستوى المشاركة أو الاندماج (الاندماج في المهمة أو العمل بفعالية والتجهيز والمعالجة في المستويات العميقة) ومستوى المثابرة (الاستمرار في العمل رغم مواجهة الصعوبات) (Pintrich, et al, 1994,p145).

ثانياً: الوجود النفسي الممتلئ Psychological Well-Being

يُعد مفهوم الوجود النفسي الممتلئ المفهوم الأساسي في علم النفس الايجابي، لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الانساني، وقد سعى الجميع في مختلف الثقافات الى الوجودية النفسية، بوصفها أهدافاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة الانفعالية الايجابية والرضا عن الذات، وجودة الحياة (ابو هاشم، 2010، ص1).

وقد فرق الباحثون في مجال علم النفس الايجابي بين رفاهية المتعة Hedonic Well-being والوجود النفسي الممتلئ Psychological Well-being، وربما يكون لهذا التمييز جذورٌ فلسفية، فرفاهية المتعة هي حالة عابرة تتضمن الاحساس باللذة والمتعة الآنية (مؤقتة)، بينما حالة الوجود النفسي الممتلئ هي حالة مستمرة من المشاركة والرضا والمعنى والهدف (دائمة) وهو ما يعبر عن أفكار ارسطو عن الحياة الجيدة Good life (Kashdan et al, 2008, pp219-220).

واشار وود وجوزيف (Wood&Joseph 2010) الى التمييز بين الاحساس الذاتي بالوجود الممتلئ، والوجود النفسي الممتلئ، فألاحساس الذاتي بالوجود الممتلئ يشمل الأداء الانفعالي Emotional functioning ويتضمن عملياً وجداناً إيجابياً مرتفعاً ووجداناً سلبياً منخفضاً، ودرجة عالية من الرضا عن الحياة، وفي المقابل يركز الوجود النفسي الممتلئ على موضوعات أكثر وجودية ويقوم على فكرة أساسية في أن يحيا الإنسان حياته على نحو كامل تماشياً مع إحتياجاته الأساسية وبطريقة بنائه اجتماعياً (Wood&Joseph, 2010, p214)

وتحدث عالم النفس (كارل يونغ، 1875-1961) عن عملية التفرّد قائلاً: "وصول الشخص الى تحقيق امكاناته الشخصية الفضلى في حالة وجودية تتصف بالانسجام والتكامل بين مختلف مكونات الشخصية" لتحقيق الذات (حجازي، 2012، ص279-280).

إن الشعور بالوجود النفسي الممتلئ والتعبير عنه يختلف من فرد لآخر ومن ثقافة لإخرى ومن مرحلة عمرية لأخرى، كما تتباين مصادره من فرد لآخر، إذ رأى مايكل ارجايل 1997 ان الوجود النفسي الممتلئ هو شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات (ارجايل، 1997، ص10).

اقترحت رايف (Ryff1989) بناءً نظرياً للوجود النفسي الممتلئ يشتمل على ستة أبعاد (تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الاخرين، الاستقلالية، التمكن البيئي"السيطرة على البيئة"، الغرض من الحياة"الحياة الهادفة"، النمو الشخصي)، وتمّ بناء هذا التصور النظري على أساس النظريات والأراء المختلفة في مجال الشخصية (Ryff,1989,pp1069-1081).

لم تكن رايف (Ryff,1989) مقتنعة بالدراسات المبكرة للوجود النفسي الممتلئ لكونها محدودة التأثير ولافتقارها لإجراءات التقييم الموثوقة، وتتنوع المعايير المفترضة للنفس الممتلئة وتشبعها بالقيمة، فضلاً عن افتقارها للدعامات النظرية (Nel,2011,pp49-52).

وقد اعتمدت رايف (Ryff) على مراجعة شاملة للنظريات الآتية:

١ العمليات التنفيذية للشخصية لنيوغيرتن (1916-2001م).

٢ المنضج لالبورت (1897-1967م).

٣ للتوظيف الكامل للفرد لروجرز (1873-1959م).

٤ تحقيق الذات لماسلو (1908-1970م).

٥ الفردية ليونغ (1875-1961م).

٦ الصحة النفسية لجوهودا (1907-2001م).

٧ المعنى لفرانكل (1905-1997م).

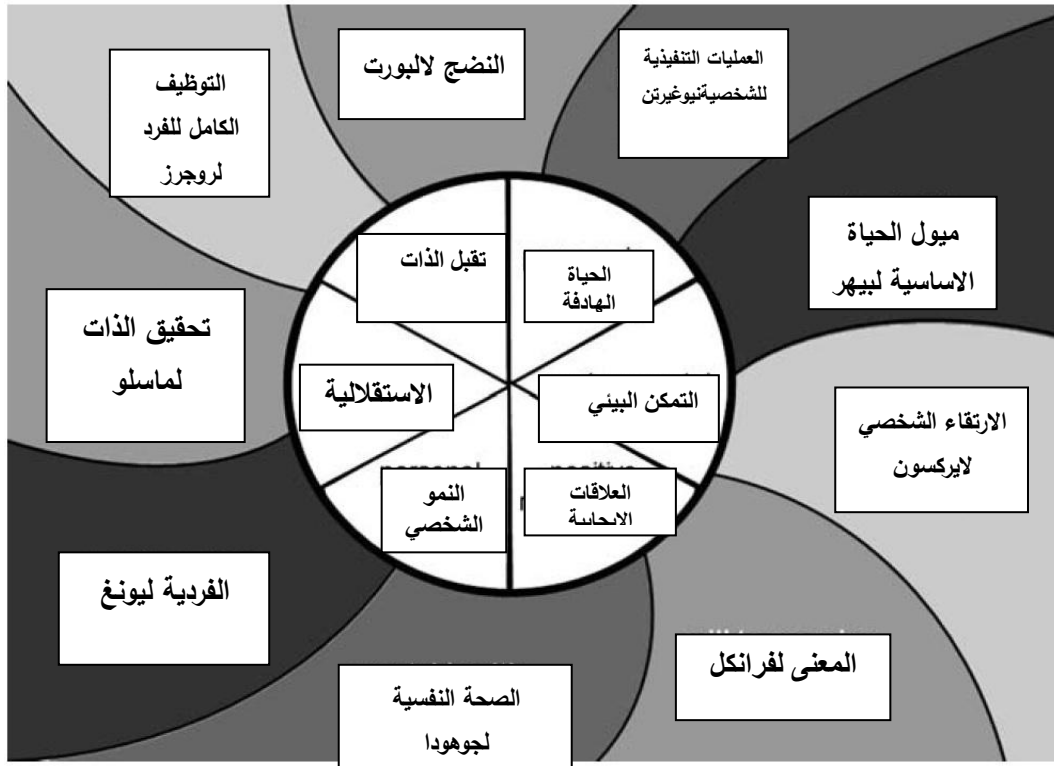
٨ الارتقاء الشخصي لايركسون (1902-1994م)

٩ هيول الحياة الاساسية لبيهر (1879-1963م).

إذ دمجت رايف (Ryff,1989) البنى المتفرقة في أدبيات التوظيف النفسي للأفراد إلى نموذج متعدد الأبعاد، للازدهار البشري الذي ضم نقاط التقارب في النظريات السابقة. (Ryff et al:1999:248)

وعلى هذا قدمت رايف إطاراً نظرياً متكاملًا للوجود النفسي الممتلئ في الأدبيات وهذا النموذج معتمد على مفهوم الصحة النفسية. (Nel:2011:49-52)

كما وضحتها رايف في الشكل الآتي:

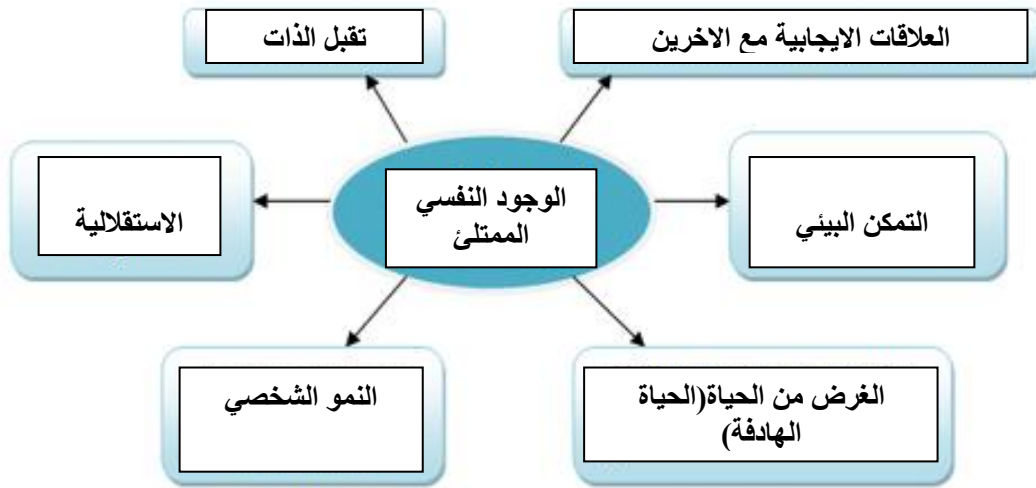


شكل (1)

النظريات التي اعتمدت عليها رايف (Ryff) في بناء الوجود النفسي الممتلئ (مترجم عن Ryff,1989)

أبعاد الوجود النفسي الممتلئ:

اقترحت رايف (Ryff,1989) ستة أبعاد للوجود النفسي الممتلئ، تمثل افتراضات أساسية لتحديات مختلفة يواجهها الناس في كفاحهم من أجل الاداء الأمثل، فطبقاً لهذا التصور تتحدد الخصائص النفسية للأفراد وهي كالاتي:



شكل (2)

ابعاد الوجود النفسي الممتلئ (مترجم عن Ryff, 1989)

أولاً: تقبل الذات:

يُشير هذا المصطلح الى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات والحياة وتقبُّل المظاهر المختلفة للذات بما فيها جوانب إيجابية وأخرى سلبية، أي مدى القدرة على تكوين موقف إيجابي تجاه نفسه والاعتراف بقبول جوانب متعددة من النفس والشعور الأيجابي تجاه الحياة الماضية (Ryff&singer, 2008, p15).

إذ اشار هامشك (Hamcheck, 2000) الى أن تقبل الذات هو الحكم على أهمية الشخصية، فالأشخاص الذين لديهم تقبل ذات مرتفع يعتقدون أنهم يثقون بصحة أفكارهم. أما الأشخاص الذين لديهم تقبل ذات منخفض فلا يرون قيمة وأهمية في أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين لا يقبلوهم، ويشعرون بالعجز (البجاري، 2010، ص38).

وقدم عالم النفس الامريكي ماسلو (Maslow, 1954) عدة افتراضات عن الطبيعة الانسانية حتى يصل الفرد الى تحقيق الذات أهمها، أن للإنسان طبيعة فطرية خيرة في جوهرها، وأن له حاجات متدرجة في أولياتها في شكل تنظيم هرمي تحتل قاعدته الحاجات الفسيولوجية، وتحتل الحاجة لتحقيق الذات قمته، وتسير عملية اشباع الحاجات وفقاً

لتسلسل مستوياته، فبعد ان يشبع الفرد المستوى الاول ينتقل الى المستوى الثاني حيث يشبع حاجته الى الامن ثم ينتقل الى اشباع حاجته الى الحب والانتماء في المستوى الثالث وهكذا تستمر عملية اشباع الحاجات وفقاً لأولياتها حتى يصل الفرد الى قمة الهرم وهي الحاجة الى تحقيق الذات(الصفطي،1997،ص243).

كما إن تقبل الذات يشمل تكامل شخصية الفرد في ضوء العوامل التي ترتبط بالفرد نفسه وما يمتلكه من قدرات وإمكانات من جهة، والمؤثرات البيئية من جهة أخرى، ولذلك يتباين تقبل الذات بين الافراد بتباين الفروق الفردية بينهم في الإمكانيات والقدرات وكذلك الفروق الاجتماعية نتيجة التنشئة الاجتماعية والظروف البيئية التي يتعرض لها الفرد ويقدر ما يختلفون في طريقة الاستجابة للمؤثرات البيئية(السباعوي، 2009،ص29).

غير ان تقبل الذات يفترض ليس وجود وعي الذات، ومن هنا تبرز اشكالية أصل فكرة "الانا" ليس من منظور تجريدي - معرفي، بل سيكولوجي، وبما أن كل الأفكار تنتقل من الاحساس فإن وعي الانسان لوجوده يكون بالحدس وذلك لأنه لا يوجد شيء أكثر صحة من الوجود والفرد، غير ان ذلك الذي تشابه مع الاحساس الداخلي من أجل أن يصبح حقيقة واقعة يجب أن يكون موضوع الوعي والارتكاس (كون،1992،ص15).

ثانياً:العلاقات الايجابية مع الاخرين:

يؤكد هذا البعد على قدرة الفرد على تكوين واقامة صداقات وعلاقات اجتماعية ايجابية متبادلة مع الاخرين، على اساس الود، والمحبة، والالفة، والثقة المتبادلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم، والتفهم، والتأثير، والدفع، والأخذ والعطاء، وغيرها من العلاقات الانسانية الايجابية، وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية والسعادة، لأنها تعد معياراً للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين (جودة،2010،ص17).

كما تشمل الرعاية، وعلاقات المحبة مع الآخرين المهمين للشخص، والقدرة على امتلاك علاقات قوية، وهي تكون ضرورية للصحة النفسية الإيجابية، كما يتضمن أيضاً حياة إجتماعية فاعلة مع الآخرين ولا سيما مع الأسرة والأصدقاء المقربين التي تؤثر بالخبرات التي تتكون لدى الفرد (Zand,Pierce,2011,pp364-365).

وأشار (Crahan,1986) الى أن مستوى كفايتنا الاجتماعية تتمثل في القدرة على التفاعل بنجاح وفاعلية مع الآخرين بالشكل الذي يؤدي الى تحقيق التوافق مع البيئة الاجتماعية، ويساعد في انجاز الاهداف الشخصية عبر تكوين علاقات ايجابية لها طابع الاستمرار، وتمكن الفرد من الآخرين، إذ رأى "جولمان 2000 " أن مستوى كفايتنا الاجتماعية يزيد ويمتن علاقتنا مع الناس فعلى أساسها تنشأ العلاقات الاجتماعية لتصبح متينة وقوية وذات جودة عالية(العبودي وصالح،2015،ص139).

ثالثاً: الاستقلالية:

يؤكد هذا البعد على إستقلال الفرد وقدرته على إتخاذ قراراته بنفسه من دون الاعتماد على الآخرين، والقدرة على التفكير والتصرف بطريقة معينة وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية، ولديه ثقة في آرائه الخاصة، وقدرته على مقاومة الضغوط الأجتتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي أثناء التفاعل مع الآخرين (Ryff&Singer2008).

وأشار بياجيه Piyyah الى ان الاستقلالية سلوك ايجابي يجعل الفرد يعتمد على نفسه ويتخذ قراراته، ويتحمل المسؤولية الاجتماعية (عبد الرحيم،1986،ص11).

كما عد البورت (Allport,1961) الاستقلالية على أنها سمة تُمثل إستعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي يتفرد به الفرد ويميزه عن الآخرين في كفايته الذاتية واتخاذ قراراته ويمتلك سلوكاً إيجابياً وحرية في الرأي والاختيار والتعبير، والاستقلالية

حسب تصنيف البورت هي من السمات الخاصة التي ينفرد ويتميز بها عن غيره وهي ليست سمات افتراضية تتوصل اليها عبر العلاقات او القيم لدى الافراد وانما هي استعدادات شخصية تظهر على شكل سلوك استقلالي اطلق عليها البورت "السمة الاستقلالية" (فائق وعبد القادر، 1972، ص46).

واعد (روجرز 1984) الاستقلال أحد خصائص الشخصية المتكاملة في الوظائف، والشخص السليم الذي يتميز بالابداع، والبحث عن خبرات، وحب الاستطلاع بهدف تحقيق ذاته بصورة مستمرة، وإن التخلي عن السلوك الذي اعتاد عليه باختيار ذاته هو طريق الأستقلال (شلتز، 1983، ص404).

إن الاستقلالية سمة مكتسبة، وإن الاتجاه السائد في المجتمع أزاء التدريب على الأستقلال عند الأفراد يعد من العوامل التي تُساعد على ظهور الاستقلال لدى الفرد والعامل الثاني هو أساليب تربية الأفراد المتبعة ونماذج السلوك التي يُقدمها الأباء لابنائهم، فضلاً عن التفاعلات مع الأقران ومساندتهم للسلوك الأستقلالي (كونجر واخرون، 1987، ص465-466).

رابعاً: التمكن البيئي:

يؤكد هذا البعد على قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية، أي تغيير البيئة وفق ما يراه الفرد وتناسب معه من خلال خبراته الماضية والحاضرة، وقدرته على الاستفادة من الفرص التي تتاح له في تحقيق أهدافه، ومدى الاحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة حتى لو كانت على درجة من التعقيد، والتحكم فيها والقدرة على التجديد والابتكار (جودت، 2010، ص17).

يُعد التمكن البيئي بُعداً مفتاحياً آخر للوجود النفسي الممتلئ، وهو القدرة على مجابهة تحديات العالم المحيط بنا، والقدرة على صناعة عالم يتواءم مع حاجاتنا، وهذا

يتحقق عبر السعي والجهد الدائبين اللذين لا يقتصران على على الاستجابة للمحيط سواء في العائلة او العمل والمجتمع، ما يشكل تحدياً للمرء طوال حياته، انها احد اوجه الاقتدار الأساسية في صناعة المصير وإدارته، هذه السيطرة تشكل إقتداراً إنسانياً بالغ القوة (حجازي،2012،ص286).

فاذا كان التمكن البيئي مُرتفعاً، يكون لدى الفرد إحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة، ويتحكم بطيف واسع من النشاطات الخارجية، ويقوم بإستخدام ناجح وفاعل للفرص المحيطة به، وقادراً على اختيار أو خلق سياقات مناسبة لحاجات وقيم شخصيته .

اما اذا كان التمكن البيئي منخفضاً، يكون لدى الفرد صعوبة في إدارة شؤونه اليومية، ويشعر بعدم القدرة على تغيير أو تحسين السياق المحيط به، غير واع بالفرص المحيطة به ، ويفتقد إلى الإحساس بالتحكم في العالم الخارجي (Ryff,2016,p36).

خامساً: الغرض من الحياة (الحياة الهادفة):

يُشير هذا البعد الى قدرة الفرد على تحديد اهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وان يكون له هدف ورؤية توجه افعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والاصرار على تحقيق اهدافه، اي ان الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية دائماً ما يحمل أهدافاً وأفكاراً توفر له معنى واضحاً لحياته، اي يُعد هو الشخص الذي يمتلك ايماناً بأن أفعاله في الماضي والحاضر كانت ذات مغزى، وتوجهه نحو مستقبله حتماً، وتجعله مدركاً للغرض من حياته والتي يحاول عن طريقها ايجاد المعنى لها (جودت،2010،ص17).

ويستند هذا البعد إلى وجهات نظر وجودية، خصوصاً في أبحاث فرانكل (Frankl,1982) في البحث عن معنى للحياة في مواجهة الشدائد، فعلاجه يختص على نحوٍ مباشر بمساعدة الناس في إيجاد معنى وهدف في حياتهم ومعاناتهم، إذ

إن خلق المعنى في الحياة هو أيضاً تحدٍ جوهري من أجل العيش بصور أصيلة (Ryff,Singer,2006:P22).

وأعطى (فرانكل 1992) تفصيلاً بالغ الدلالة للحياة الهادفة ساعدته على تجاوز محنة معسكرات الاعتقال النازي لمدة ثلاث سنوات، خرج منها كي يطور طريقة في العلاج النفسي سماها (Logotherapy) مصممة لمساعدة الأفراد على إعطاء معنى لحياتهم يمددهم، يسندهم، ويمكنهم في صراعهم مع أرزاء الحياة (حجازي، 2012، ص 285) ومعنى الحياة عند (فرانكل) يعني اكتشاف العالم بوصفه عالماً ذا معنى ، إذ لا يمكن افتراض وجود المعاني وكأنها خلق ذاتي ، بل ان مهمة الإنسان تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه، وهذه المهمة تتحقق عبر ثلاث طرائق مختلفة هي :

1- القيم الإبداعية Creative valus عبر ما يمنحه الفرد للعالم من منجزات إبداعية ذات فائدة وقيمه في مختلف المجالات .

2- القيم الموقفية attitudinal value عبر مواجهة الفرد لمأزقه الوجودي وتأقلمه مع الظروف السلبية والخبرات الصعبة المؤثرة التي لا يمكن تفاديها مثل الأمراض المزمنة والكوارث الطبيعية .

3- قيم الخبرة Experiential values من خلال ما يحصل عليه الفرد من خبرات ايجابية في مجال تذوق الجمال والعلاقات الإنسانية (الحب) ، تفترض الوجودية إذا لم يستطع الفرد أن يبلغ المعنى (جودة الحياة) فإنه قد يعاني من الخواء الوجودي Existential vacuum أو اللامعنى meaning less ness وتحت ظروف مستديمة فإن خبرة اللامعنى يمكن ان تؤدي إلى العصاب الوجودي وهو ما يستدعي علاجه بأسلوب العلاج بالمعنى (فرانكل، 1982، ص 136) .

كما ان تعريف (Allport) للنضج (Maturity) يتضمن امتلاكاً وإستيعاباً واضحاً لـ " الهدف في الحياة " والذي يتضمن إحساساً بالتوجه والقصدية، كما أن النظريات الخاصة بتطور مسار الحياة التطوري تُشير إلى تغير في أغراض أو أهداف الفرد .

التي تصف مراحل الحياة المختلفة، مثل كونه مبدعاً أو منتجاً في منتصف الحياة، ويتحول بلبتجاه التكامل الانفعالي في الحياة اللاحقة (Ryff,Singer,2006:22) اشار الالفريد ادلر 1931" الى ان فهم اسلوب حياة الفرد مثل فهم قصيدة شعر فالشعراء يستخدمون الكلمات فقط، ولكن معاني هذه الكلمات تكون أعمق وأكثر من الكلمات نفسها، وأعظم جزء من معاني هذه الكلمات يمكن استخراجها بالدراسة وعن طريق استخدام الغريزة والحدث، فانه من الواجب علينا ان نقرأ ما بين السطور لنفهم هدف الشاعر الحقيقي، بالطريقة نفسها التي نتعامل بها مع قصيدة الشعر فانه من الواجب علينا ان نتعامل مع أكبر إبداعات الفرد، الا وهي فلسفته الشخصية في الحياة، إن علماء النفس يجب عليهم تعلم القراءة بين السطور وإستخراج المعاني المخفية هناك (ادلر، 2005، ص88).

سادساً:النمو الشخصي:

النمو الشخصي هو الجزء المتحرك الذي يتضمن عملية مستمرة من تطور إمكانات المرء، وتحقيق الذات، كما تم صياغته من قبل (Maslow) وتم توسيعه من قبل (Norton)، ويختص بشكل أساسي بتحقيق إمكانات الشخص، كما في مفهوم (Jahoda) الإيجابي في الصحة النفسية، وقد وصف (Rogers) أيضاً الشخص الكامل الوظيفة على أنه يمتلك الإنفتاح على الخبرة، إذ يتطور فيها الفرد على نحو مستمر، والوصول إلى حالة يمكن فيها حل كل المشكلات، كما أن النظريات الخاصة بمسار الحياة "Buhler,Erikson,Neugarten,Jung" أعطت تأكيداً واضحاً للنمو المتواصل ومواجهة تحديات جديدة في مختلف مراحل الحياة(Ryff,Singer,2006,p21).

كما يشير هذا البعد الى قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلف، والشعور بالتفاؤل، اي مدى قدرة الفرد على ادراك طاقاته والارتقاء بها لكي تتقدم وتتسع باستمرار لكي يكون منفتحاً ومستعداً لتلقي اي خبرات جديدة تضاف الى رصيده من الخبرات التي تساهم في مثل هذا التطور والنمو بحيث يكون لديه الاحساس بالواقعية التي سيجد الفرد نفسه

بعدها قد تطور بمرور الزمن، فالحياة هنا بالنسبة للفرد تعد عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو (Ryff&Singer:2008).

ويشير النمو الشخصي الى تنمية موارد وواجه اقتدار جديدة تشكل سداً في وجه المحن التي تتطلب التنقيب بالعمق من مصادر الاقتدار الداخلي، يكتشف الناس اوجه الاقتدار هذه عندما يصابون بالخيبات والعثرات ويفتشون عن طاقات ذاتية دفيئة للتعامل معها والتغلب عليها، تلك هي ظاهرة النمو الناتج عن الصدمات والمحن (حجازي،2012،ص285-286).

وقدمت (Ryff&siger2008) وصفاً تفصيلياً لخصائص الافراد منخفضي ومرتفعي الوجود النفسي الممتلئ المترجم عن (Ryff&siger:2008:25) كما يوضحها الجدول (1)

جدول(1)

خصائص الافراد منخفضي ومرتفعي الوجود النفسي الممتلئ

الابعاد	المرتفعون	المنخفضون
تقبل الذات	الاتجاهات الموجبة نحو الذات-تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من ايجابيات وسلبيات- الشعور الايجابي عن الحياة الماضية	الشعور بعدم الرضا عن الذات- الشعور بخيبة الامل نحو الحياة الماضية - الانزعاج المستمر من الاشخاص والاحساس بانهم مختلفون عنه
العلاقات الايجابية مع الاخرين	الدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الاخرين - الاهتمام بسعادة الاخرين - القدرة على التفهم والتاثير والصدافاة والاخذ والعطاء في العلاقات الانسانية	عدم الثقة وقلت العلاقات الشخصية مع الاخرين - الصعوبة في تكوين علاقات منفتحة مع الاخرين - الانعزال والشعور بالاحباط - عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الاخرين
الاستقلالية	استقلالية الفرد-القدرة على اتخاذ القرار-القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية-التفكير والتفاعل بطرق	التركيز على توقعات وتقييمات الاخرين له - الخضوع لاحكام الاخرين في اتخاذ القرارات المهمة - التاثير بالضغوط

الاجتماعية في قراراته وافكاره	محددة-الضبط الداخلي للسلوك -تقييم الذات بمعايير شخصية	
الصعوبة في ادارة شؤون الحياة اليومية - الشعور بعدم القدرة على تغيير او تحسين البيئة المحيطة - عدم الوعي بالفرص المناسبة - قلة السيطرة على البيئة المحيطة	الاحساس والتمكن في ادارة البيئة - الضبط والتحكم في الانشطة الخارجية - العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة - القدرة على اختيار وايجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية	التمكن البيئي
نقص الشعور بمعنى الحياة - اهدافه قليلة - قلة التوجه الذاتي - عدم القدرة على تحديد اهدافه - ليس لديه وجهة نظر او معتقدات تضيف على حياته معنى	الاحساس بالتوجه والاهداف في الحياة - الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي - الثقة والموضوعية في تحديد اهدافه في الحياة	الغرض من الحياة
الاحساس بنقص النمو الشخصي - عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت - قلة الاستمتاع بالحياة - الشعور بالضجر - الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة	الشعور بالنمو المستمر للشخصية - الانفتاح على الخبرات الجديدة - بالشعور بالتفاؤل - التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية - الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت	النمو الشخصي

ثالثاً: الشفقة بالذات Self-compassion

اختلف العلماء في تحديد مفهوم الشفقة، فبعض العلماء ومنهم وليم جيمس وفرويد نظروا اليه من زاوية العطف والرحمة على الآخرين كخاصية إنسانية لفهم معاناة الناس والرغبة في تقديم المساعدة، وعمل أي شيء لهم، في حين رأى منظرون آخرون، إن الشفقة بالذات هي عنصر من عناصر الصحة النفسية، التي تتضمن اللطف والرفقة بالذات وعدم القاء اللوم عليها أو انتقادها بشدة عندما يمر الفرد بخبرات غير سارة أو المرور بتجربة فاشلة (Brach,2003,p235).

إن للشفقة بالذات فوائد كبيرة لصحة الانسان الجسمية والنفسية، إذ يُشير علماء النفس الايجابي ومنهم "ايد دينر Ed Diener" ومارتن سيلجمان "Martin Seligman" أن الشعور بالشفقة بالذات شعور صحي لدى الفرد فهو يُساعد الفرد على عدم الاستسلام للحزن او الفشل (العبودي وصالح،2015،ص103).

وتُشير الخبرات الإنسانية الى أن الناس غالباً ما يكونون اكثر الماً تجاه أنفسهم، مما يتطلب ذلك عناية الآخرين لهم، في حين أن شدة المعاناة نحو الذات تتبع من الخوف ومن الأنانية وغفران الذات او التمرکز حول الذات، حيث يكون الفرد مشفقاً بذاته وليس متمركزاً حولها، وبدلاً من ذلك فان الشفقة بالذات تميل الى تعزيز مشاعر الشفقة والاهتمام، معترفاً بهذه المعاناة والفشل والعجز كجزء من تجربة جميع الناس التي سيطرت على ذاته التي تستحق الشفقة، مع عدم الحكم عليها وأن هذا الحكم ينبغي ان يكون أقل من حكم الآخرين على الفرد (Neff:2003:85-101).

وقد يعتقد البعض أن "الشفقة بالذات Self-Compassion" هي نفسها "الشفقة على الذات Self-Pity"، إلا أن الأخيرة تعني بأنها حالة نفسية سلبية تجعل الفرد الى عدم تقبل الفشل وليس لديها الثقة ولا القدرة على التعامل مع الأمور المؤلمة فهي تصدر

الإحكام القاسية للذات ويعيش الفرد في العزلة الاجتماعية على العكس من الشفقة بالذات (Stober,2003,p71).

أي أن الأفراد من أصحاب الشفقة على الذات مغمورون في مشاكلهم الخاصة، وينسون أن الآخرين يتعرضون لنفس المواقف التي يمرون بها، أما الشفقة بالذات فتعني الانهماك في نشاطات ما وراء المعرفة والتي تمكن الفرد من الانهماك في الخبرات المرتبطة بالذات والآخرين، وبذلك تبتعد عن التمرکز حول الذات والأنفتاح على عالم الآخرين (Neff,2003a,p224).

وتختلف الشفقة بالذات Self-Compassion عن اجهاد الشفقة Compassion Fatigue التي تعني المعاناة الشخصية التي تنتج عن الإجهاد الناتج من العمل في ظروف تكثر فيها المعاناة والألم التي من أعراضها نقص التعاطف، الغضب، الهيجان فرط الإثارة، القلق، زيادة نسبة استهلاك الكحول، والخوف من التعامل مع أشخاص معينين (Beaumont&et al,2016,p34).

وقد ظهر مفهوم الشفقة بالذات بداية القرن الحادي والعشرين، كمفهوم من مفاهيم علم النفس الايجابي على يد عالمة الامريكية الدكتورة كرستين نيف (Neff,2003)، حيث نظرت اليه على انه يتضمن بُعداً أساسياً من أبعاد البناء النفسي للفرد، وسمة من سمات الشخصية الايجابية، وحاجزاً نفسياً من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة، وذلك عندما يعيش الفرد حالة من حالات الفشل او عدم تحقيق اهدافه او عدم قدرته على حل مشكلاته (Neff,el al,2007,pp139-154)

عدت نيف السعادة النفسية بأنها ليست السلامة من الامراض النفسية أو الشعور بالرضا عن الذات فقط، بل ان الشفقة بالذات Self-Compassion هي مصدر السعادة النفسية الحقيقية للفرد (Neff,2003,pp312-318).

والشفقة بالذات لا تتضمن الاحساس بالأناية والتمركز حول الذات، بل تُشير الى أهمية اوليات الشخصية في مقابل مصالح الآخرين، ولذلك فهي تُقرُّ بالفشل والمعاناة والقصور والذي يمثل جانباً من الطبيعة البشرية، كما لا يمكن رؤية الشفقة بالذات على انها ذريعة للرضا عن النفس والتفوق على الذات لتجنب تحمل المسؤولية عن الأفعال الضارة، فهذا يتنافى مع مشاعر الشفقة بالذات الحقيقية التي تتطلع للكمالية (Neff,2003a,p225).

تنطوي الشفقة بالذات على ثلاثة مكونات رئيسة متميزة ومتداخلة بعضها البعض في الوقت ذاته عند مواجهة خبرات التجارب التي تسبب المعاناة والألم أو الفشل، هذه المكونات هي اللطف بالذات مقابل إنتقاد الذات، واليقظة العقلية مقابل الوحدة النفسية والانسانية المشتركة مقابل العزلة، إذ ان اليقظة العقلية وصفاء الذهن يُقلل من توجيه النقد للذات ويزيد من فهم الفرد لذاته وتساعد في خفض الأفكار السلبية عن الذات، مما يعزز اللطف بالذات، كذلك اليقظة العقلية تعيق الأفكار التي تسبب العزلة والأنفصال عن الآخرين وتزود بأستبصار للتعرف على القواسم المشتركة مع الآخرين، بالمقابل إن اللطف بالذات ومشاعر الترابط الأنساني المشتركة تؤدي الى زيادة اليقظة العقلية، وعلى سبيل المثال اذا توقف الفرد عن توجيه اللوم والنقد لنفسه فأن التأثير السلبي للخبرة المؤلمة سوف يقلُّ ويسهل الحفاظ على الوعي المتوازن للأفكار والمشاعر (Neff,b,2003b,pp87-89).

وفيما يأتي توضيح لتلك المكونات:

1 - اللطف بالذات Self-Kindness مقابل انتقاد الذات Self-Judgment: حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناة أو الفشل من إصدار أحكام قاسية عليها او لومها (Neff,2003a,223-249).

كما ان هذا المكون يتضمن الدفاء العاطفي نحو الذات والفهم واطهار التأثير الايجابي نحو الذات بدلاً من نقدها، ولا سيّما حينما يواجه الفرد خبرة الم ما أو الفشل في تحقيق هدف معين (Neff,2003c,312-318).

فالافراد مثلاً الذين لديهم الشفقة بالذات يعترفون بأنهم لا يتمتعون بالكمال، وأنهم قد يفشلون في تحقيق بعض اهدافهم في الحياة، لذلك يميلون الى ان يكونوا لطفاء مع انفسهم عندما يواجهون خبرات مؤلمة بدلاً من انتقاد الذات او لومها، وهذا يساعدهم على التعامل مع خبراتهم المؤلمة التي يمرون بها بموضوعية وعقلانية من دون انفعال مبالغ فيه عكس الفرد الذي يرفض الواقع وينتقد ذاته بقسوة عندما يمر بخبرة غير سارة، حيث تزداد معاناته والتي تتخذ أشكالاً من التوتر والأحباط والنقد للذات (Neff&Vonk,2009,pp23-50).

2 - اليقظة العقلية Mindfulness مقابل الوحدة النفسية Autism Olonly: يعرف

هذا المكون على انه الممارسة التي يكون فيها الافراد غير مطلقيين للأحكام ويكونون مدركين لأفكارهم وأفعالهم في اللحظة الحالية (Grossman,et al,2004,p35).

واشارت نيف (Neff,2003) الى ان اليقظة العقلية هي حالة من الوعي المتوازن الذي يجنب الفرد النقيضين من التوحد الكامل في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة وتكون لدى الفرد رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية الانفعالية كما تظهر، وتعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة، ومعايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن (Neff,2003c,pp312-318).

ويرى (Brown&Ryan,2003) بأنها حالة يكون فيها الفرد منتبهاً وواعياً بالذي يحدث في الوقت الحاضر، هو الاهتمام المعزز والوعي للتجربة الجارية أو الواقع الحالي (Brown&Ryan,2003,p822).

بينما ترى لانجر (Langer,1989) بأنها مجال من القدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومتفتحة على خبرات الشخص العقلية والحسية كلها، ومن دون إصدار احكام (Segal,et al, 2002, p125).

وأشار (Langer&Molddoreau,2000) إن الافراد اليقظين عقلياً يظهرن أكثر إنتباهاً ورغبة في أداء المهام وتحسين الذاكرة، وأنهم يكونون أكثر إبداعاً وأقل إتلافاً لصحتهم (Langer&Molddoreau,2000,p30).

3 - الانسانية المشتركة Common Humanity مقابل العزلة Isolation : هذا المكون يتضمن الدمج المتوازن بين الذات والآخرين فهو إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الآخرين فهو يتضمن إدراك بأن المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الانسانية العامة المشتركة (Neff&et al,2007,pp908-916).

إذ رأت (نيف 2003) إنَّ البشر جميعهم يعانون وهذه معاناة إنسانية عامة، وحينما لا يعترف الشخص إلا بمعاناته وحده في هذا العالم، فأن معاناته هذه تعني (الموت، أو الكمالية، أو العزلة) وتقول نيف إذا كان من شأن الالم أن يقربنا من الآخرين فذلك لأن شقاء الفرد ينكشف لنا بقسوة في لحظة تألمه، وبالتالي نجد أنفسنا مدفوعين إلى مشاركة ايجابية مباشرة (العاسمي، 2014، ص26).

العوامل المشتركة بين نظريات متغيرات البحث الثلاثة:

تشارك نظريات متغيرات البحث الثلاثة بعوامل عدة أهمها:

١. انبثقت متغيرات البحث الثلاثة (المعتقدات الدافعية، والوجود النفسي الممتلئ، والشفقة بالذات) من النظريات الاجتماعية والمعرفية، إذ اعتمد بنتريش وزملاءه في بناء انموذج الاستراتيجيات الدافعة للتعلم، على النظريات الاجتماعية المعرفية ومن خلالها حدد ثلاث مكونات اساسية للمعتقدات الدافعية، تتضمن تلك المكونات ابعاد فرعية تناولتها اغلب ما جاء بالنظريات التي ذُكرت في الاطار النظري، اما متغير الوجود النفسي الممتلئ الذي يعود للدكتورة "كارول رايف" والتي اعتمدت في تحديد ابعاد الستة على اغلب النظريات الاجتماعية والمعرفية التي تم ذكرها سابقاً، فاخرجت لنا اطاراً نظرياً شاملاً، كذلك بالنسبة لمتغير الشفقة بالذات وهو من المفاهيم الحديثة للدكتورة "كرستين نيف" فان مكوناته الثلاثة مشتقة من النظريات الاجتماعية والمعرفية.
٢. تناولت مجالات المتغيرات الثلاثة للبحث مفهوم الذات وركزت عليه، ولكن بطرق مختلفة، فالمعتقدات الدافعية اكدت على فعالية الذات وما لها من دور كبير في انماط التفكير، والتصرفات المختلفة، وان ارتفاعها او انخفاضها يؤثر على المعتقدات الدافعية سواء ايجاباً او سلباً، اما في متغير الوجود النفسي فان احد ابعاده الاساسية هو تقبل الذات، فكلما كان الفرد لديه القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الايجابية نحو الذات، فان ذلك سيسهم في ارتفاع الوجود النفسي والعكس، وتناولت الشفقة بالذات مفهوم الذات ولكن بطريقة مختلفة، حيث ان اللطف وعدم لوم الذات او انتقادها في حالة الفشل فان ذلك سيؤدي الى الشفقة بالذات وبالتالي الى الصحة النفسية.

٣. اهتمت المتغيرات الثلاثة للبحث في الجانب الاجتماعي، فالمعتقدات الدافعية تتعزز من خلال ما يتلقاه الفرد من اقناع اشخاص موثوق بقدراتهم في اداء مهمة ما، كذلك ركزت المعتقدات الدافعية على التوجه الخارجي للمهدف بالنسبة للطالب من اجل الحصول على رضا الوالدين، او الاصدقاء، او المدرسين، وهذا التوجه فيه بعد اجتماعي، اما في الوجود النفسي الممتلئ اكدت على العلاقات الايجابية مع الآخرين التي تسودها الالفة والمحبة والدفء، فانها ستؤدي الى الكفاية الاجتماعية، وبالتالي ارتفاع الوجود النفسي الممتلئ، وتناولت الشفقة بالذات الانسانية العامة المشتركة وان المعاناة والفشل هو حالة عامة وان الجميع يمر بها، بدلاً من رؤيتها معزولة ومنفصلة عن الآخرين، وايضاً في هذا البعد جانب اجتماعي.

٤. المتغيرات الثلاثة للبحث هي مفاهيم ايجابية ارتفاعها يؤدي الى السعادة والصحة والنفسية والعكس.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

- منهجية البحث
- مجتمع البحث.
- عينة البحث.
- أدوات البحث.
- الوسائل الإحصائية

يتضمن هذا الفصل وصفاً للإجراءات التي قام بها الباحث ، التي تتلخص في منهجية البحث، وفي تحديد مجتمع البحث ووصفه، واختيار العينة، وتوضيح أدوات القياس (مقياس المعتقدات الدافعية، ومقياس الوجود النفسي الممتلئ، ومقياس الشفقة بالذات) وتحقيق الشروط العلمية الواجب تو أفرها من صدق وثبات لتكون هذه المقاييس صالحة فضلاً عن الوسائل الإحصائية المستعملة لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً .

• منهجية البحث:

اعتمد الباحث المنهج الوصفي/ الدراسات العلاقات الارتباطية، لأنه الأفضل في تحقيق أهداف البحث (داود وعبد الرحمن، 1990، ص 159)، ويعرف البحث الوصفي بأنه كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية، أو نفسية، أو اجتماعية، فأن من أهم خصائص البحث الوصفي الموضوعية في التشخيص (الزوبعي، 1981، ص 53).

• مجتمع البحث.

يشمل مجتمع البحث (45285) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد، الدراسة الصباحية، للعام الدراسي (2017/2016) بواقع (25394) طالباً وطالبة للتخصص الإنساني، إذ بلغ عدد الذكور (10022)، وبلغ عدد الإناث (15372)، أما التخصص العلمي يتكون من (19891) طالباً وطالبة، بواقع (7855) من الذكور، و(12036) من الإناث، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

مجتمع البحث موزعاً بحسب الكليات والتخصص والجنس.*

الكليات العلمية				الكليات الإنسانية					
مجموع	اناث	ذكور	الكلية	ت	مجموع	اناث	ذكور	الكلية	ت
1712	1042	670	الطب	1	3836	2238	1598	تربية ابن رشد	1
803	383	420	الطب البيطري	2	3104	1744	1360	اللغات	2
2654	1392	1262	تربية للعلوم الصرفية	3	3941	2338	1603	الآداب	3
596	421	175	التمريض	4	812	283	529	الإعلام	4
2556	1376	1180	الهندسة	5	4163	4163	0	تربية بنات	5
930	647	283	طب أسنان	6	1192	690	502	العلوم السياسية	6
678	417	261	طب الكندي	7	1159	528	631	الفنون الجميلة	7
545	426	119	هندسة الخوارزمي	8	812	569	243	القانون	8
2811	1310	1501	الزراعة	9	4610	1857	2753	الإدارة والاقتصاد	9
2825	1938	887	العلوم	10	1765	962	803	العلوم الإسلامية	10
1304	1304	0	علوم بنات	11					
1060	288	772	التربية الرياضية	12					
370	370	0	التربية الرياضية للبنات	13					
1047	722	325	الصيدلة	14					
19891	12.36	7855	المجموع		25394	15372	10022	المجموع	
45285								المجموع الكلي	

*تم الحصول على أعداد طلبة الكليات للصفين الثاني والرابع وللعام الدراسي (2016-2017) من وحدة شؤون الطلبة التابعة لرئاسة جامعة بغداد.

• عينة البحث.

يقصد بالعينة انها عدد من الأفراد التي يَتَمَّ سحبها من المجتمع التي تجري عليه الدراسة، على وفق أساليب منهجية علمية من أجل أن تُمَثِّل المجتمع تمثيلاً مناسباً (الطبيب، 1999، ص 227). وحتى تكون العينة ممثلة لمجتمعها، فقد عمد الباحث إلى اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة الطبقيّة العشوائية Stratified Random Sample، والبالغ حجمها (400) طالب وطالبة من مجتمع البحث، بواقع (197) طالباً وطالبة من التخصص العلمي في كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم)، و(203) طالباً وطالبة من التخصص الإنساني في كلية التربية (ابن رشد) وللمرحلتين الثانية والرابعة وجدول (3) يوضح تفاصيل عينة البحث الأساسية.

جدول (3)

عينة البحث الأساسية موزعة بحسب الكليات والتخصص والصف الدراسي والجنس.

التخصص العلمي (كلية التربية للعلوم الصرفة/ابن الهيثم)				التخصص الإنساني (كلية التربية ابن رشد)				القسم	
الرابع		الثاني		الرابع		الثاني			
ث	ذ	ث	ذ	ث	ذ	ث	ذ		
13	4	13	7	الفيزياء	15	8	15	4	اللغة العربية
15	5	23	3	بايولوجي	18	9	15	7	علوم القران
18	8	9	12	حاسبات	12	11	12	7	الجغرافية
11	8	11	16	الرياضيات	14	8	7	9	التاريخ
0	3	11	7	الكيمياء	12	8	6	6	العلوم التربوية والنفسية
57	28	67	45	المجموع	71	44	55	33	المجموع
197				203				المجموع	
400								المجموع الكلي	

• أدوات البحث

بما أن البحث الحالي يهدف إلى التعرف على المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ، والشفقة بالذات، لذا تطلب وجود ثلاثة مقاييس، لذلك قام الباحث ببناء مقياس المعتقدات الدافعية Motivational Beliefs، وتبنى مقياسين هما الوجود النفسي الممتلئ Psychological Well-Being (Ryff,1989)، ومقياس الشفقة بالذات Self-compassion (Neff,2003)، بعد ترجمتهما وتعريبهما، وإجراء التحليل الاحصائي للمقاييس الثلاثة، واستخراج الخصائص السايكومترية من حيث الصدق والثبات، وفيما يأتي توضيح لكل مقياس:

1 - مقياس المعتقدات الدافعية Motivational Beliefs Scale :

قام الباحث ببناء مقياس المعتقدات الدافعية على وفق الخطوات الآتية:

أ. تحديد المفهوم .

تطلب بناء مقياس المعتقدات الدافعية الاستناد إلى الأطر النظرية، وبعدما كون الباحث فكرة عن الاطار النظري للمفهوم ، وبناءً على المنطلقات النظرية لبناء المقياس عمَدَ الباحث إلى اعتماد أنموذج بيننريش وآخرون (Pintrich,et al,1993) للاستراتيجيات الدافعة للتعلم (MSLQ) الذي عرف المعتقدات الدافعية في هذا الانموذج بأنها (المعتقدات التي تدور حول فعالية وتصورات الفرد لذاته التي تدفعه لأداء سلوك معين، والتي تتضمن ثلاثة مكونات رئيسة هي مكون القيمة ومكون المتوقع ، والمكون الوجداني) (Pintrich,et al,1993)، وقد حدد هذا التعريف مجالات المعتقدات الدافعية بالآتي:

١ مكون القيمة Value component : يشير إلى قيم وتوجهات الطلبة

الجوهرية (الداخلية) نحو المهمة مثل الفضول والتحدي والإتقان، والتوجهات

الخارجية مثل الحصول على الدرجات والمكافآت والتقييم من قبل الآخرين والمنافسة، كما يشير إلى مدى أهمية وفائدة تلك المهمة.

٢ **مكون المتوقع The expectancy comonent** : يشير إلى معتقدات الطلبة

التي من شأنها أن تؤدي إلى نتائج ايجابية كالسيطرة على تلك المعتقدات، وتقييم الطلبة لقدراتهم على إتقان المهمة أو ما يعرف بالفعالية الذاتية للتعلم والأداء.

٣ **المكون الوجداني Affective comonent**: وهو عبارة عن بعد واحد فقط

يشير الى مجالين من قلق الامتحان هما : المجال المعرفي (ويتكون من الافكار السلبية التي تعطل الاداء)، والمجال العاطفي (يشير الى العاطفة والاستثارة من الامتحان) .

ب . صياغة الفقرات وبدائلها.

في ضوء التعريف الذي تبناه الباحث للمعتقدات الدافعية وتحديد مجالاته الثلاثة ، ومقابلة مجموعة من الخبراء في العلوم التربوية والنفسية، ومع الأخذ بالحسبان شروط صياغة الفقرات من حيث سهولتها ووضوحها، وأن تكون قصيرة، وتحمل فكرة واحدة ، وأن تكون ممثلة للمواقف اليومية والاجتماعية المختلفة للطلبة، وتجنب استخدام نفي - النفي في صياغة الفقرات ، استطاع الباحث أن يعد بأسلوب العبارات التقريرية (32) فقرة للمقياس موزعة على مجالاته كالاتي: (11) فقرة لمجال القيمة، و (10) فقرات لمجال المتوقع، و (11) فقرة للمجال الوجداني، ملحق(1) ولغرض التعرف على الدرجة التي يحصل عليها المستجيب عند الإجابة على فقرات المقياس، وضع الباحث خمسة بدائل في ضوء معايير ليكارت هي:

(دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتكون المقياس من فقرات ايجابية وسلبية، والجدول(4) يوضح ذلك.

جدول(4) بدائل الإجابة ودرجة تصحيح فقرات مقياس المعتقدات الدافعية.

اسم المقياس	البديائل الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
المعتقدات الدافعية	باتجاه المقياس	5	4	3	2	1
	المعكوسة	1	2	3	4	5

ج.مدى التحقق من صلاحية الفقرات:

لغرض التحقق من مدى صلاحية فقرات المقياس وبدائله ومعرفة مدى مناسبتها لعينة البحث، عُرض المقياس بصيغته الأولية ملحق (1)، على (12) محكم من الأساتذة المختصين في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ملحق (2)، وبعد تحليل آرائهم وفقاً لاختبار مربع كاي، إتضح أن فقرات مقياس المعتقدات الدافعية مقبولة مع بعض التعديلات وعدم صلاحية فقرتين هي (فقرة 5 من المجال الأول، وفقرة 5 من المجال الثالث)، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول(5)

آراء السادة المحكمين على مدى صلاحية فقرات المعتقدات الدافعية

المجالات	أرقام الفقرات	آراء الخبراء		قيمة كاي المحسوبة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
		غير الموافقين	الموافقون			
المعتقدات الدافعية	11/6/4/3/2	12	-	12	100%	دالة
	10/9/8/7/1	11	1	8.33	91,67	دالة
	5	9	3	3	75	غير دالة
مكون المتوقع	7/6/5/4/2/1 8/	12	-	12	100	دالة
	10/9	10	2	5,33	83,33	دالة
المكون الوجداني	7/6/4/3/2/1 11/10/9/8/	12	12	12,25	100	دالة
	5	9	3	3	75	غير دالة

د . وضوح تعليمات المقياس.

تُعد تعليمات المقياس بمثابة الدليل الذي يرشد المُستجيب لكيفية الإجابة على فقرات المقياس، لهذا حرص الباحث على وضع تعليمات واضحة، تتسجم مع سير تنفيذ المقياس، حيث تضمنت الآتي:

- حتّ المُستجيبين على الإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة.
 - التنبيه لعدم وجود إجابة صحيحة أو خاطئة ، بقدر ما تُعبر عن تفكيره كخدمة يقدمها لأغراض البحث العلمي.
 - إن نتائجهم لن يطلع عليها أحد سوى الباحث ، لذا طلب منهم عدم ذكر الاسم بهدف إشعارهم بلطمأنينة على سرية الإجابة.
 - وتمّ التأكيد على ملء البيانات الأولية: كالصف والنوع، والالتصاص، مع ذكر مثال توضحي لكيفية الإجابة على الفقرات.
- ولمعرفة مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس ومعرفة الوقت المستغرق، تم تطبيق مقياس المعتقدات الدافعية على عينة عشوائية من مجتمع البحث والبالغة (40) طالباً وطالبة، مناصفة بين التخصص العلمي والإنساني كما في جدول (6).

جدول (6)

أفراد عينة التجربة الاستطلاعية لقياس الوقت ومعرفة مدى وضوح فقرات مقياس المعتقدات الدافعية

ت	الكلية	التخصص	الصف الثاني		الصف الرابع		المجموع
			ذكور	إناث	ذكور	إناث	
1	التربية ابن الهيثم	علمي	5	5	5	5	20
2	التربية ابن رشد	إنساني	5	5	5	5	20
		المجموع	10	10	10	10	40

وقد تبين أن فقرات المقياس وتعليماتها واضحة لأفراد العينة، وقد أُستخرج مدى الوقت المستغرق للإجابة على المقياس إذ كان ما بين (10-15) دقيقة.

هـ . التحليل الإحصائي لفقرات المقياس.

أشارت "انستازي، 1976" إلى أن التحليل الإحصائي هو تجميع للأدلة التي نستند بها على قدرة المقياس على قياس ما أعد لقياسه (Anastasi, 1976, p134).

كذلك يُعد التحليل الإحصائي من الأساليب المهمة التي يجب أن يتأكد منها الباحث حينما يريد بناء مقياسه للحكم على صلاحية أداة المقياس المراد منه قياس سمّة معينة وقدرته على دراسة الظاهرة (ملحم، 2000، ص266).

ويقصد به تحليل درجات المقياس إستناداً إلى السمة المراد قياسها أو في ضوء مفهوم نفسي معين، أي هو عبارة عن المدى الذي يمكن أن نقرر بموجبه أن للمقياس بناءً نظرياً محدداً أو سمة معينة (Anastasi, 1976, p134).

وبهدف كشف العلاقة بين ما تقيسه الفقرة واستجابات الأفراد عنها ، عمد الباحث إلى تطبيق أداة البحث (مقياس المعتقدات الدافعية) على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (400) طالب وطالبة، إذ أشارت معظم أدبيات القياس النفسي إلى أن الحجم المناسب لعينة تحليل فقرات المقياس يُفضل أن لا تقل عن (400) فرد يختارون بدقة من أفراد المجتمع الإحصائي (Thorndike ,1971, p132) وتم اختيارها بالطريقة التطبيقية العشوائية ذات الأسلوب المتناسب ، وبعدما تم تصحيح المقياس استخرجت الخصائص الآتية:

1. القوة التمييزية.

تُعد القوة التمييزية للفقرة مؤشراً للفرق بين المستجيبين الحاصلين على درجات مرتفعة، والحاصلين على درجات منخفضة في السمة، أي قدرة الفقرة على التمييز بين

ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا من المستجيبين بالنسبة للسمة التي تقيسها (الظاهر، 1999: 129).

ومن هنا تظهر هناك ضرورة إلى إبقاء الفقرات ذات القوة التمييزية في الصورة النهائية للاختبار، واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها وتجريبها من جديد، وقد اعتمد الباحث القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) في إبقاء الفقرات التي تحصل على معامل تمييز فأكثر.

وبناءً على ذلك تم حساب القوة التمييزية على وفق أسلوب المجموعتين الطرفيتين، يتم في هذا الأسلوب إختيار مجموعتين طرفيتين من الأفراد بناءً على الدرجات الكلية التي حصلوا عليها في المقياس، ويتم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (T . test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة العليا والمجموعة الدنيا (Edwards, 1957, p.152). ولغرض إجراء التحليل بهذا الأسلوب اتبع الباحث الخطوات التالية .:

- قام الباحث بتصحيح كل استمارة وإعطاء كل فقرة درجة وبحسب نوعها (ايجابي / سلبي)
- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة وبحسب مجموع درجات الفقرات.
- ترتيب الاستمارات الـ (400) من أعلى درجة إلى أوطأ درجة.
- تحديد (27%) من الاستمارة الحاصلة على أعلى الدرجات والبالغ عددها (108) استمارة، و (27%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات والبالغ عددها (108) استمارة أيضاً وبذلك تم فرز مجموعتين بأكثر حجم وأقصى تمايز.

ثم طبق الاختبار التائي (t . Test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسطي درجات المجموعة العليا، والمجموعة الدنيا في كل فقرة، وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96)، وبعد القيام بتلك الإجراءات اتضح أنّ

أعلى وأدنى درجة بالمجموعة العليا لمقياس المعتقدات الدافعية تراوحت بين (134-170)، بينما درجات المجموعة الدنيا تراوحت بين (53-116)، وكانت جميع فقرات المقياس البالغ عددها (30) فقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214)، وهو ما يعني أنّ جميع فقرات المقياس كانت مميزة بين المجموعتين الطرفيتين العليا والدنيا، إذ كانت أعلى من القيمة الجدولية (1,96)، وجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7)

القوة التمييزية لفقرات مقياس المعتقدات الدافعية بأسلوب العينتين الطرفيتين.

الدلالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
	16,01	1,266	1,477	1,128	4,0833	1
	8,04	1,262	3,284	0,788	4,435	2
	5,599	1,299	2,917	1,075	3,824	3
	2,786	1,235	3,009	1,356	3,521	4
	3,002	1,154	2,605	1,320	3,111	5
	10,139	1,0761	3,091	0,833	4,416	6
	5,516	1,158	3,027	1,116	3,879	7
	8,155	1,174	3,192	0,840	4,324	8
	2,826	0,997	2,926	1,209	3,351	9
	4,474	1,247	2,715	1,051	3,416	10
	5,734	1,154	2,981	0,924	3,796	11
	4,796	1,224	3,018	1,388	3,870	12
	5,930	1,084	3,137	1,344	4,120	13
	6,781	1,023	2,834	1,400	3,962	14
	5,268	1,268	2,899	1,343	3,833	15
	7,673	1,204	2,779	1,365	4,120	16
	5,932	0,973	2,816	1,279	3,731	17
	6,275	1,278	2,935	1,392	4,074	18
	6,426	1,164	2,816	1,371	3,925	19
	4,807	1,169	2,678	1,314	3,490	20
	7,404	1,1639	2,752	1,096	3,888	21
	9,224	1,1538	2,761	1,120	4,185	22
	10,255	0,947	3,009	0,873	4,277	23
	6,821	1,199	3,0733	1,0565	4,120	24
	9,798	1,204	3,110	0,759	4,472	25
	8,443	1,006	3,366	0,759	4,388	26
	8,592	1,131	2,816	0,970	4,046	27
	9,206	1,1177	3,137	0,885	4,398	28
	6,924	1,008	3,036	0,941	3,953	29
	4,813	0,993	3,293	1,0266	3,953	30

جميع الفقرات مميزة (دالة إحصائياً)

2. التجانس الداخلي لل فقرات:

تكمن الأهمية الإحصائية للاتساق الداخلي في معرفة ما إذا كانت كل فقرة من فقرات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ، وباستعمال عدّة أساليب للتحقق من الاتساق الداخلي، تمثلت هذه الأساليب بإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل من :
أ- ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

يُعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب استعمالاً في تحليل فقرات الاختبارات والمقاييس النفسية ، وذلك لما يتّصف به هذا الأسلوب من تحديد لمدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية (Allen & Arour , 1979 : 124).

وعليه فقد أُستعمل معامل ارتباط بيرسون لإستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (400) استمارة وهي الاستمارات نفسها التي خضعت للتحليل الإحصائي، والجدول (8) يوضح كل من معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)، نجد أنّ جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً.

جدول (8)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات الدافعية.

الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0,462		16	0,291	
2	0,321		17	0,386	
3	0,423		18	0,631	
4	0,301		19	0,606	
5	0,303		20	0,518	
6	0,484		21	0,515	
7	0,414		22	0,506	
8	0,520		23	0,473	
9	0,339		24	0,250	
10	0,353		25	0,405	
11	0,454		26	0,342	
12	0,484		27	0,345	
13	0,596		28	0,377	
14	0,611		29	0,397	
15	0,515		30	0,414	

ب- ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه :

يهدف هذا الأسلوب إلى إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation اتضح أنّ قيم معامل الارتباط المحسوبة لكل مجال دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، ودرجة حرية (398)، إذ تبلغ القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,098)، وبهذا تُقبل جميع الفقرات والجدول (9).

جدول (9)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس المعتقدات الدافعية.

المجالات	مكون القيمة	مكون المتوقع		المكون الوجداني	مستوى الدلالة
الفقرا	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	0,05
1	0,617	2	0,501	3	0,439
4	0,491	5	0,354	6	0,433
7	0,528	8	0,472	9	0,549
10	0,433	11	0,503	12	0,510
13	0,548	14	0,444	15	0,424
16	0,380	17	0,584	18	0,506
19	0,574	20	0,490	21	0,570
22	0,482	23	0,513	24	0,525
25	0,440	26	0,457	27	0,369
28	0,462	29	0,509	30	0,413

ج- ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس :

لإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات ال مستجيبين على كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون، وتبين أنّ معاملات الارتباط المحسوبة لكل مجال بالدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)، وكما مبين في جدول (10).

جدول (10)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات الدافعية

المقياس	المجالات	معامل الارتباط	الدلالة (0,05)
المعتقدات الدافعية	مكون القيمة	0,744	دالة
	مكون المتوقع	0,717	دالة
	المكون الوجداني	0,753	دالة

د. الخصائص السيكومترية للمقياس:

ينبغي أن تتوفر في المقياس بعض الخصائص السيكومترية الأساسية، من أجل زيادة دقتها، وحتى تكون الأداة مناسبة وفاعلة في قياس الظاهرة النفسية وتعطينا وصفاً كمياً دقيقاً لتلك الظاهرة، ينبغي أن تتميز ببعض الخصائص القياسية، وأهمها الصدق والثبات وعلى وفق ذلك تحقق الباحث من صدق وثبات المقياس بالآتي:

أولاً: الصدق Validity.

ويعني قدرة أدوات القياس على قياس الخاصية التي وضعت لقياسها، فالأدوات تكون صادقة في تقدير السمة أو الظاهرة لدى الأفراد كلما كانت عملية القياس خالية من تأثير العوامل التي تجعلها متميزة في ذلك التقدير (عمر وآخرون، 2010، ص 189). لهذا يعد الصدق ضرورياً في بدايات إعداد الفقرات ، لأنه يعطي مؤشراً ظاهرياً لمدى تمثيل الفقرة للسمة التي أعدت لقياسها، ولتحقيق ذلك أستعمل نوعين من الصدق وهما:

1. الصدق الظاهري.

يُشير إلى مدى صلة فقرات المقياس بالمتغير المراد قياسه، بمعنى أنه يمثل الصورة الخارجية للمقياس في نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها ، ودرجة ما تتمتع به من موضوعية (Anastasi&Urbina,1997,P 148).

وتحقق الصدق الظاهري لمقياس المعتقدات الدافعية عبر عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص في العلوم التربوية والنفسية والقياس والتقويم ملحق (2)، لتقدير مدى صلاحية وملائمة فقرات المقياس وتعليماته وبدائله وكما مر ذكره في إجراءات بناء المقياس.

2 . مؤشرات صدق البناء.

يوصف بأنه أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق، لهذا يُسمى أيضاً بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، ويقوم على تحليل درجات المقياس إستناداً إلى البناء النفسي للخاصية المراد قياسها، أو في ضوء مفهوم نفسي معين (ربيع، 1994: 98). ويتضح صدق البناء في مدى تمثيل درجة الفرد في المقياس لصفة نفسية يُفترض وجودها، ويوجد أكثر من مؤشر يبرهن على وجود الصدق في بناء المقياس تحقق منه الباحث سابقاً.

إذ تحقق الباحث من مدى قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد الذين يمتلكون صفة ما، والذين لا يمتلكونها بأسلوب المجموعتين الطرفيتين، عن طريق إيجاد معاملات التمييز لفقرات المقياس، وهذه تعد مؤشراً دالاً على صدق البناء، والتحقق بأسلوب الاتساق الداخلي عبر إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية، وعلاقة درجة الفقرة بدرجة المجال، فضلاً عن إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس.

ثانياً: الثبات Reliability.

يُعد الثبات من المفاهيم المهمة التي يتطلب أي مقياس التمتع بها لكي يكون صالحاً للاستعمال (الإمام، 1990، ص 142).

فالثبات يعني أن يكون المقياس موثقاً به ويعتمد عليه، وأن المقياس لا تتغير نتائجه لو أعيد تطبيقه مرةً أخرى (الظاهر، 1999، ص 140).

ويقصد بالمقياس الثابت إن يكون متسقاً في تقدير العلاقة الحقيقية للفرد في السمة التي يقيسها وذلك لين لا يظهر نتائج متناقضة عند تكرار استعماله على نفس الفرد ولعدة مرات (عودة والمكاوي، 1982، ص194)، وقد تم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما :

1 . اختبار - إعادة الاختبار (Test – Retest).

معامل الثبات على وفق هذه الطريقة بمعامل الاستقرار، تعتمد هذه الطريقة على إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها، وتحت الظروف نفسها التي سبق إجراء الاختبار فيها، ثم حساب معامل الارتباط بين أداء الأفراد عبر التطبيقين (الزاملي وآخرون، 2009 : 257)، وعلى هذا الأساس قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (80) طالباً وطالبة من جامعة بغداد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية المتساوية من التخصصات الإنسانية والعلمية من عينة التحليل الإحصائي بفواصل زمني (14) يوم بين التطبيقين ثم حُسبت العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني وباستعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient حيث بلغ معامل الثبات لمقياس المعتقدات الدافعية (0,84) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه.

2 . معادلة الفا كرونباخ.

هذه الطريقة تعتمد على اتساق أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ، ويشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع فقرات المقياس في قياس خاصية معينة عند الفرد (ثورندايك وهيجن ، 1989، ص 79)، لذلك عمد الباحث إلى إيجاد قيمة الثبات على وفق هذا الطريقة من خلال إخضاع جميع إجابات الطلبة للمقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) استمارة، وبعدما استعملت معادلة الفا كرونباخ تبين أنّ معامل الثبات لمقياس المعتقدات الدافعية (0,85)، وهذا ما يعني أنّ مؤشر الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي للمقياس جيدة.

و . المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس المعتقدات الدافعية:

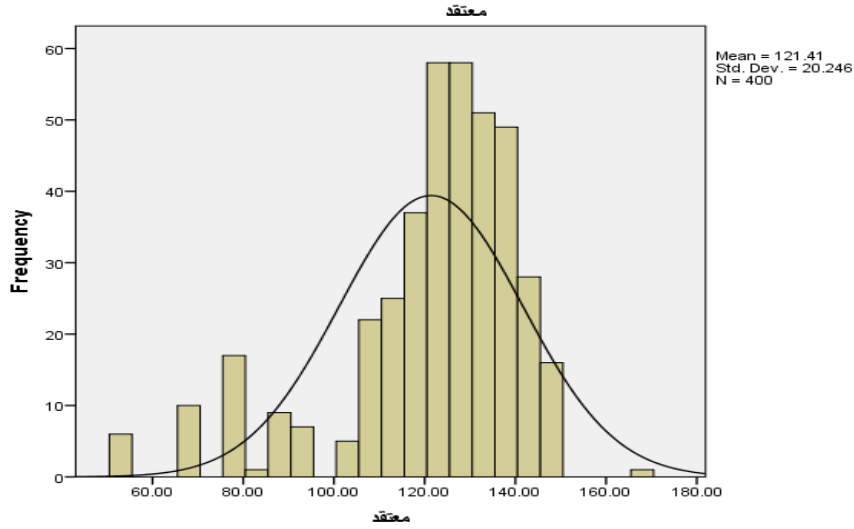
أكدت أدبيات القياس النفسي على أنّ المؤشرات الإحصائية التي ينبغي أن يتصف بها المقياس، تتمثل في التّعرف على طبيعة التوزيع الاعتدالي، الذي يمكن التعرف عليه من خلال مجموعة من المؤشرات ، أهمّها الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري، فالأول يمثل مجموع قيم الدرجات مقسوماً على عددها، والثاني يُعبر عن مقدار انحراف الدرجات عن الوسط الحسابي، وكلّما اقتربت درجة الانحراف من الصفر، دلّ على وجود تقارب بين قيم درجات التوزيع (البياتي واثناسيوس، 1977، ص167)

كذلك يُعدّ كل من "التفرطح والالتواء" خاصيتين أو مؤشرين للتوزيع الاعتدالي فالتفرطح يُشير إلى مدى تركيز التكرارات في منطقة ما للتوزيع الاعتدالي، والالتواء يُشير إلى درجة تركيز التكرارات عند القيم المختلفة للتوزيع (عودة والخليلي، 1988، ص81). ويعدّ كل من "الوسيط والمنوال" من حيث التطابق والتماثل مؤشراً إحصائياً للتوزيع الاعتدالي (فيركسون، 1991، ص78). وهو الأمر الذي دفع الباحث إلى حساب المؤشرات الإحصائية لمقياس المعتقدات الدافعية، كما هو موضح في جدول (11)

جدول (11)

المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس المعتقدات الدافعية

المؤشرات	القيمة
الوسط الحسابي	121,410
الوسيط	126,00
المنوال	77,00
الانحراف المعياري	20,246
التباين	409,907
الالتواء	-0,906-
خطأ الالتواء	0,122
التفرطح	0,826
خطأ التفرطح	0,272
المدى	117,00
أقل قيمة	53,00
أعلى قيمة	150,00



الشكل (3)

التوزيع الاعتدالي لعينة مقياس المعتقدات الدافعية

ز . الصيغة النهائية للمقياس:

وبذلك أصبح مقياس المعتقدات الدافعية يتكون من (30) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات وان أعلى درجة متوقعة للمقياس هي (150) وأدنى درجة متوقعة هي (30) والمتوسط الفرضي للمقياس (90) ملحقاً(5)، والجدول(12) يوضح بدائل المقياس للإجابة وال فقرات الايجابية والفقرات السلبية.

جدول(12)

بدائل الإجابة للمقياس والفقرات الايجابية والسلبية

بدائل الإجابة					المقياس
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	اتجاه الفقرة
29/28/26/25/23/22/20/19/18/17/16/15/14/13/11/10/8/7/6/4/2/1					المعتقدات الدافعية
30/27/24/21/12/9/5/3					الفقرات السلبية

2 - مقياس الوجود النفسي الممتلئ Psychological Well-Being Scale

تبنى الباحث مقياس رايف (Ryff,1989) للوجود النفسي الممتلئ وفيما يأتي الاجراءات التي قام بها الباحث:
اولاً . وصف المقياس:

يتكون المقياس بنسخته الانكليزية من (42) فقرة موزعة على ستة مجالات هي:
 تقبل الذات، العلاقات الايجابية مع الآخرين، الاستقلالية، التمكن البيئي، الغرض من الحياة، (النمو الشخصي)، وال فقرات مصاغة صياغة ايجابية وصياغة سلبية، وقد اتبعت فقرات المقياس سلم إجابة مكون من ست فئات هي:(موافق، موافق تماماً، موافق إلى حد ما، غير موافق إلى حد ما، غير موافق، غير موافق على الإطلاق)، وبأوزان (6، 5، 4، 3، 2، 1) لل فقرات الايجابية، و(1، 2، 3، 4، 5، 6) لل فقرات السلبية، ملحق (3).
 وقد تحقق الباحث من صدق ترجمة المقياس عن طريق الخطوات الآتية:

صدق الترجمة:

- بعد إطلاع الباحث والمشرف على النسخة الأصلية للمقياس ، عمد الباحث إلى ترجمة المقياس من اللغة الانكليزية إلى اللّغة العربية وبالعكس، عن طريق متخصصين اثنين باللغة الانكليزية*.
- بعد الترجمة تم عرض النسختان على ثلاثة اساتذة** متخصصين في العلوم التربوية والنفسية لهم دراية في اللغة الانكليزية لغرض التأكد من صدق الترجمة وقد تبين أن الترجمة صادقة، وان هناك تطابقاً مع النسختين مع بعض التعديلات على الفقرات لتكون ملائمة للبيئة العراقية.
- عرض المقياس المترجم على مختص باللّغة العربية لغرض التحقق من سلامته اللغوية***.

*م.م إسحاق طاهر الموسوي/جامعة الكوفة. الست شيما رعد هندي/وزارة التربية

** أ.د ناجي محمود النواب. أ.م.د منتهى مطشر عيد صاحب. أ.م.د ابتسام حسين فياض/جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة.

*** أ.م.د إحسان محمد جواد/ جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد

ثانياً . مدى صلاحية فقرات المقياس:

ولغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات ، تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المختصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم (ملحق / 2)، لتحديد مدى صلاحية الفقرات، وبعد تحليل آرائهم وفقاً لاختبار مربع كاي وكما موضح في الجدول (13)، إتضح أنّ فقرات المقياس مقبولة مع بعض التعديلات. كما وأخذ الباحث بالتعديلات كافة في الصياغة اللغوية وتفسير المعنى ، وتم تحديد خمسة بدائل للإجابة بدلاً من ستة وبهذا أصبح المقياس جاهزاً بصيغته الأولية .

جدول(13)

آراء المحكمين على مدى صلاحية فقرات الوجود النفسي الممتلئ

المقياس	المجالات	أرقام الفقرات	آراء الخبراء		قيمة كاي المحسوبة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
			الموافقون	غير الموافقون			
الوجود النفسي الممتلئ	تقبل الذات	7/5/4/3/2	12	-	12	100	دالة
		6	11	1	8,33	91,67	دالة
	العلاقات الايجابية	/6/5/4/3/1	12	-	12	100	دالة
		7	11	1	8,33	91,67	
	الاستقلالية	/5/4/3/2/1	12	-	12	100	دالة
		7/6	11	1	8,33	91,67	دالة
	التمكن البيئي	/5/4/3/2/1	11	1	8,33	91,67	دالة
		7/6	11	1	8,33	91,67	دالة
	الغرض من الحياة	4	11	1	8,33	91,67	دالة
		/6/5/3/2/1	12	-	12	100	دالة
النمو الشخصي	7	12	-	12	100	دالة	
	/5/4/3/2/1	12	-	12	100	دالة	
		7/6					

ثالثاً . إعداد تعليمات المقياس:

تُعد تعليمات المقياس الدليل للمفحوص أو المستجيب أثناء إجابته لفقرات المقياس، لذلك تم إعداد تعليمات للمقياس وقد روعي في إعداد الفقرات اللغة البسيطة والوضوح وأن تكون مفهومة، والتأكيد على ضرورة أن يختار المُستجيب بديلاً واحداً فقد عبر المثال الموضوع في التعليمات، وتوضيح بان إجابة المستجيب هي لغرض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم، وتقديم الشكر والتقدير لمساهماتهم في مساعدة الباحث لإجراء بحثه.

رابعاً. الدراسة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله فضلاً عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها والوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (40) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من غير عينة التحليل الإحصائي وبعد إجراء هذا التطبيق ومراجعة الاستجابات اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى الطلبة و أن مدى الوقت المستغرق في استجاباتهم على المقياس كانت ما بين (10-15) دقيقة.

خامساً . التحليل الإحصائي لمقياس الوجود النفسي الممتلئ:

تم التحقق من صدق البناء لمقياس الوجود النفسي الممتلئ عبر الأساليب الآتية:

1: القوة التمييزية لفقرات مقياس الوجود النفسي الممتلئ:

تم التحقق من القوة التمييزية لفقرات الوجود النفسي الممتلئ باستعمال أسلوب المجموعتين الطرفيتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (400) طالب وطالبة، وبعد تصحيح كل استمارة وتحديد الدرجة الكلية لها، وترتيب الاستمارات من أعلى درجة إلى أوطأ درجة، و تحديد (27%) من الاستمارة الحاصلة على أعلى الدرجات والبالغ عددها (108) استمارة، و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات والبالغ عددها (108) استمارة أيضاً، طبق الاختبار التائي (t . test)

على عينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين متوسطي درجات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في كل فقرة وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة بمقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.96)، إذ كانت درجات المجموعة العليا تتراوح بين (155-180) والمجموعة الدنيا تتراوح بين (75-126)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اتضح أن جميع الفقرات البالغ عددها (42) فقرة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (214)، إذ كانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (1,96) وجدول (14) يوضح ذلك.

(14)

القوة التمييزية لفقرات مقياس الوجود النفسي الممتلئ بأسلوب العينتين الطرفيتين.

الدالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
جميع الفقرات مميزة (دالة إحصائياً)	5,951	1,153	2,761	1,155	3,694	2
	9,235	1,286	3,045	0,714	4,351	3
	7,096	1,387	3,018	0,854	4,129	4
	6,203	1,392	2,733	1,139	3,805	5
	6,308	1,132	3,293	0,814	4,138	6
	9,353	1,404	2,990	0,737	4,416	7
	6,306	1,168	2,201	1,060	3,157	8
	7,204	1,355	2,816	0,905	3,944	9
	5,069	1,265	2,302	1,351	3,203	10
	7,745	1,371	2,908	0,990	4,166	11
	8,270	1,264	3,256	0,901	4,490	12
	6,432	1,262	2,211	1,156	3,268	13
	11,114	1,125	2,027	1,194	3,777	14
	9,924	1,224	2,100	1,168	3,712	15
	9,742	1,335	2,431	0,946	3,962	16
	10,171	1,234	2,220	1,112	3,842	17
	8,487	1,360	2,605	1,181	4,074	18
	5,424	1,426	3,192	1,178	4,064	19
	4,894	1,512	3,192	1,359	4,148	20
	4,894	1,512	3,192	1,359	4,148	20
	5,059	1,027	1,669	1,600	2,592	21
	6,656	1,542	2,834	1,173	4,074	22
	8,763	1,163	1,917	1,107	3,268	23
	7,489	1,436	2,559	1,183	3,898	24
	4,734	1,327	2,587	1,191	3,398	25
	5,834	1,484	2,981	1,159	4,037	26
	4,814	1,530	3,027	1,292	3,953	27

	8,554	1,138	2,018	1,221	3,388	28
	7,248	1,335	2,779	1,156	4,009	29
	5,478	1,401	2,284	1,184	3,251	30
	8,232	1,066	2,137	1,050	3,333	31
	10,076	1,114	2,082	1,213	3,677	32
	7,784	1,145	2,146	1,306	3,444	33
	8,860	1,208	2,173	1,212	3,629	34
	3,081	1,487	2,908	1,336	3,544	35
	3,414	1,486	3,220	1,312	3,870	36
	3,293	1,496	2,614	1,296	3,240	37
	4,986	1,515	2,981	1,231	3,916	38
	3,740	1,191	3,504	1,123	4,092	39
	3,143	1,157	3,422	1,161	3,916	40
	2,737	1,246	3,100	1,347	3,583	41
	4,324	1,248	2,403	1,256	3,138	42

2. التجانس الداخلي لفقرات المقياس:

استعملت اساليب عدة للتحقق من التجانس الداخلي، وقد تمثلت هذه الأساليب بإيجاد العلاقة الارتباطية بين كل من :

أ . درجة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

أستعمل معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لـ (400) استمارة، وهي الاستثمارات نفسها التي خضعت للتحليل الإحصائي، وقد اتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,98) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (398)، وهذا مؤشر على صدق الفقرات وان المقياس صادق لقياس الظاهرة المراد قياسها، وكما هو موضح في الجدول (15).

جدول (15)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ.

الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0,2178		22	0,3113	
2	0,2836		23	0,5610	
3	0,2517		24	0,4474	
4	0,3480		25	0,2853	
5	0,4999		26	0,2563	
6	0,3135		27	0,4989	
7	0,3664		28	0,5281	
8	0,2487		29	0,3052	
9	0,3345		30	0,4401	
10	0,2385		31	0,5169	
11	0,4934		32	0,5614	
12	0,4222		33	0,4804	
13	0,4348		34	0,5215	
14	0,3133		35	0,3654	
15	0,3311		36	0,4613	
16	0,2869		37	0,4501	
17	0,3777		38	0,4788	
18	0,4826		39	0,4164	
19	0,5248		40	0,3793	
20	0,4845		41	0,3270	
21	0,3226		42	0,2985	

ب . درجة ارتباط الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه :

استعمل الباحث هذا الأسلوب للتأكد من إن فقرات كل مجال تعبر عنه ، ولتحقيق ذلك اعتمد الباحث ل (400) استمارة وهي الاستثمارات نفسها التي خضعت لتحليل الفقرات إذ تم حساب الدرجة الكلية لهؤلاء الأفراد على وفق مجالات المقياس الستة ثم استعمل معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين درجات هؤلاء الأفراد على كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه وباستعمال القيمة الجدولية لدلالة معامل الارتباط، ظهر أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,98) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398). وجدول (16) يوضح ذلك.

جدول (16)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه الوجود النفسي الممتلئ

مستوى الدلالة 0,05	المجالات					
	3+ الاستقلالية		2- العلاقات الايجابية مع الآخرين		1- تقبل الذات	
	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات
جميع الفقرات دالة	0,5402	3	0,5275	2	0,6219	1
	0,3884	9	0,5716	8	0,6565	7
	0,5655	15	0,4102	14	0,4578	13
	0,6235	21	0,3496	20	0,6621	19
	0,4385	27	0,4863	26	0,4252	25
	0,5560	33	0,4684	32	0,5179	31
	0,4532	39	0,5900	38	0,4955	37
مستوى الدلالة 0,05	المجالات					
	6- النمو الشخصي		5- الغرض من الحياة		4- التمكن البيئي	
	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات
جميع الفقرات دالة	0,5756	6	0,5480	5	0,5594	4
	0,4062	12	0,4379	11	0,4294	10
	0,5914	18	0,5839	17	0,5761	16
	0,4549	24	0,6138	23	0,4191	22
	0,6067	30	0,4077	29	0,5218	28
	0,5471	36	0,5676	35	0,4941	34
	0,3463	42	0,5431	41	0,5437	40

ج . ارتباط درجة المجال بالدرجة الكلية للمقياس :

إن الهدف من هذه الإجراء هو معرفة هل إن مجالات مقياس الوجود النفسي الممتلئ ترتبط مع بعضها، وقد تم حساب معاملات الارتباطات البينية لمجالات مقياس الوجود النفسي الممتلئ باستعمال معامل ارتباط بيرسون ، وتبين أنّ معاملات الارتباط المحسوبة لكل مجال بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)، والجدول (17) يوضح ذلك.

جدول(17)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ

المقياس	المجالات	معامل الارتباط	الدلالة(0,05)
الوجود النفسي الممتلئ	تقبل الذات	0,718	دالة
	العلاقات الايجابية مع الآخرين	0,739	دالة
	الاستقلالية	0,70399	دالة
	التمكن البيئي	0,744	دالة
	الغرض من الحياة	0,693	دالة
	النمو الشخصي	0,732	دالة

3 . ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بالطرق الآتية:

أ - طريقة الاختبار وإعادة الاختبار Retest-test

قام الباحث بتطبيق مقياس الوجود النفسي الممتلئ على عينة بلغت نحو (80) طالباً

وطالبة من جامعة بغداد، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية المتساوية من

التخصصات الإنسانية والعلمية من عينة التحليل الإحصائي بفاصل زمني (14) يوماً بين

التطبيقات ثم حسبت العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني ، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون

بلغ معامل الثبات (0,80)، وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه وفقاً للمعيار المطلق.

ب. معادلة الفايكرونباخ (Alfa cronbch)

تم استعمال هذه المعادلة لاستخراج معامل ثبات الفا لمقياس الوجود النفسي الممتلئ وقد ظهر أنه يساوي (0.81) وهذا ما يعني أنّ مؤشر الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي للمقياس جيدة .

سادساً . المؤشرات الإحصائية:

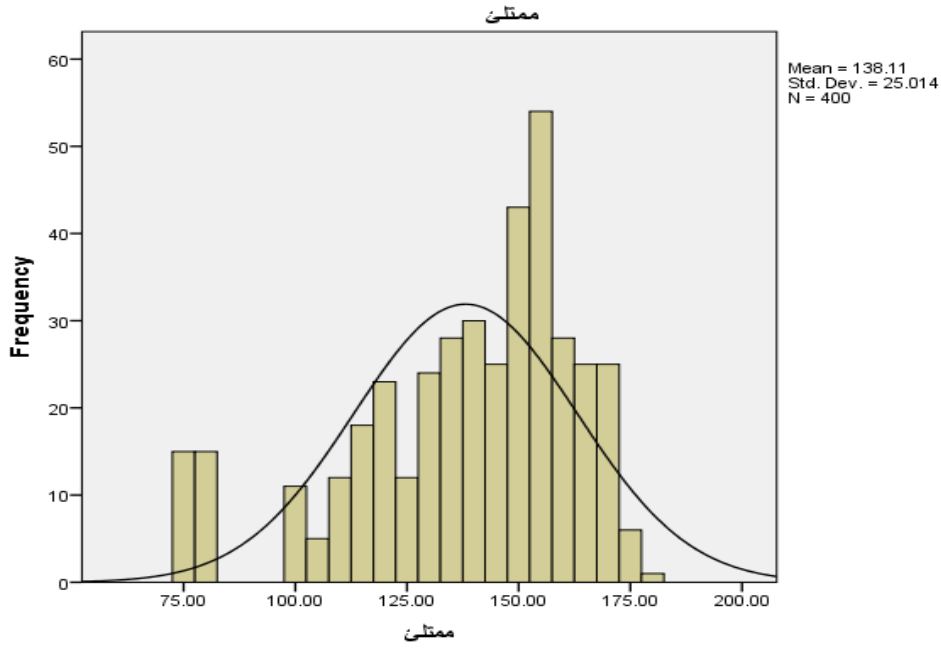
تم التحقق من المؤشرات الإحصائية لمقياس الوجود النفسي الممتلئ، الجدول (18)

يوضح ذلك:

جدول (18)

المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس الوجود النفسي الممتلئ

القيمة	المؤشرات الإحصائية
78,8000	الوسط الحسابي
78,000	الوسيط
70,00	المنوال
16,1588	الانحراف المعياري
261,108	التباين
-179-	الالتواء
،122	خطأ الالتواء
-298-	التفرطح
،233	خطأ التفرطح
73,00	المدى
40,00	اقل قيمة
113,00	اعلى قيمة



شكل (4)

التوزيع ألعنءالي لعينة مقياس الوجود النفسي الممتلى

سابعاً . الصيغة النهائية لمقياس الوجود النفسي الممتلى.

وبذلك أصبح مقياس الوجود النفسي الممتلى يتكون من (42) فقرة موزعة على

سنة مجالات تتدرج تحتها خمسة بدائل للإجابة، وان أعلى قيمة متوقعة للمقياس هي

(210) وأدنى قيمة هي (42) والمتوسط الفرضي للمقياس بلغ (126) ملحقاً (6)، والجدول

(19) يوضع بدائل الإجابة والفقرات الايجابية والفقرات السلبية لفقرات المقياس.

جدول (19)

بدائل الإجابة والفقرات الايجابية والفقرات السلبية

بدائل الإجابة	موافق تماماً	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق
الفقرات الايجابية	1/3/4/6/7/9/11/12/19/20/22/24/26/27/29/35/36/37/38	41/40/39			
الفقرات السلبية	5/8/10/13/14/15/16/17/18/21/23/25/28/30/31/32/33	42/34			

3 . مقياس الشفقة بالذات Self-compassion Scale :

تبنى الباحث مقياس الشفقة بالذات Self-compassion (Neff,2003).

أولاً . وصف المقياس:

اعتمدت نيف (Neff,2003) في بناء مقياسها على انموذج يتكون من ثلاثة مجالات أساسية هي: (اللطف بالذات Self-Kindness في مقابل الحكم الذاتي Self-Judgment ، اليقظة العقلية Mindfulness مقابل التوحد المفرط مع الذات Over-Identification ، الإنسانية العامة "المشتركة" Common Humanity في مقابل العزلة Isolation تتدرج على مدرج إجابة مكون من خمسة بدائل تبدأ من لا تنطبق بالمرّة إلى تنطبق دائماً والفقرات مصاغة صياغة ايجابية وصياغة سلبية ملحق (4)، وتتراوح الدرجة على هذا المقياس بين (26) كحد أدنى إلى (130) كحد أقصى، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (78)، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المستجيب يشعر بالشفقة على ذاته عندما يمر بخبرات مؤلمة أو حالات الفشل، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى أن المستجيب يكون أكثر قسوة على ذاته أو كثير الانتقاد لذاته في المواقف الضاغطة، وقد تحققت نيف (Neff,2003) من صدق وثبات المقياس عبر تطبيقه على عينة حجمها (391) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة.

صدق الترجمة: تم ترجمة المقياس* بأسلوب الترجمة والترجمة العكسية عبر ترجمته من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية وبالعكس من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية من قبل استاذيين متخصصيين، وبعد الترجمة تم عرض النسختين على ثلاثة أساتذة متخصصين بالتربية وعلم النفس لهم دراية باللغة الانكليزية لغرض التأكد من صدق الترجمة وكذلك لكي تكون الفقرات مصاغة صياغة نفسية ولا تبتعد عن المحتوى التي تسعى لقياسه، وقد تبين أن الترجمة صادقة وان هناك تطابقاً بين النسختين بعد إجراء بعض التعديلات عليه.

*تم ترجمة المقياس دفعة واحدة مع مقياس الوجود النفسي الممتلئ من قبل الاساتذة انفسهم .

ثانياً . مدى صلاحية فقرات المقياس:

وقد تم توزيع المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في التربية وعلم النفس والقياس والتقويم ملحق (2) وطلب منهم متفضلين التحقق من صلاحية عبارات المقياس ومناسبتها وقدرتها على قياس ما يمكن قياسه من الأبعاد، وبعد تحليل آرائهم وفقاً لاختبار مربع كاي كما موضح في الجدول (20).

جدول(20)

آراء المحكمين على مدى صلاحية فقرات المعتقدات الشفقة بالذات

المقياس	المجالات	أرقام الفقرات	آراء الخبراء		قيمة كاي المحسوبة	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
			الموافقون	غير الموافقين			
الشفقة بالذات	اللطف بالذات	5/4/2/1	12	-	12	100	دالة
	الشفقة بالذات	10/9/7/3	11	1	8,33	91,67	دالة
		6	10	2	5,33	83,33	دالة
		اليقظة العقلية	6/5/4/3/2/1	12	-	12	100
	الإنسانية المشتركة	8/7	10	2	5,33	83,33	دالة
		6/5/4/3/2/1 8/7/	12	-	12	100	دالة

اتضح أنّ فقرات المقياس مقبولة مع بعض التعديلات ، كما وأخذ الباحث بالتعديلات كافة في الصياغة اللغوية وتفسير المعنى.

ثالثاً . إعداد تعليمات المقياس:

تعد تعليمات المقياس الدليل للمفحوص أو المستجيب أثناء إجابته لفقرات المقياس، لذلك تم إعداد تعليمات للمقياس على النحو الآتي.

- روعي في إعداد الفقرات اللغة البسيطة والوضوح وان تكون مفهومة.
- تم التأكيد على ضرورة أن يختار المستجيب بديلاً واحداً فقد عبر المثال الموضوع في التعليمات.

• تم التأكيد عبر التعليمات بأن إجابة المستجيب هي لغرض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم.

• تقديم الشكر والتقدير لمساهماتهم في مساعدة الباحث لإجراء بحثه.

رابعاً. الدراسة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على وضوح تعليمات المقياس ووضوح فقراته وبدائله فضلاً عن الكشف عن الصعوبات التي تواجه المستجيب لتلافيها والوقت الذي تستغرقه الإجابة على المقياس فقد قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (40) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من غير عينة التحليل الإحصائي وبعد إجراء هذا التطبيق ومراجعة الاستجابات اتضح أن فقرات المقياس وتعليماته كانت واضحة لدى الطلبة وان مدى الوقت المستغرق في استجاباتهم على المقياس كانت ما بين (7-10) دقائق

خامساً . التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

تم التحقق من صدق البناء لمقياس الشفقة بالذات عبر الأساليب الآتية:

1. القوة التمييزية لفقرات مقياس الشفقة بالذات باستعمال أسلوب المجموعتين

الطرفيتين:

تم التحقق من القوة التمييزية لفقرات الشفقة بالذات باستعمال أسلوب

المجموعتين الطرفيتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي وبالغة

(400) طالب وطالبة، ويتم تحليل كل فقرة من فقرات المقياس باستعمال الاختبار التائي (

T . test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة العليا

والمجموعة الدنيا ، وقد تراوحت درجات المجموعة العليا ما بين (89-113) بينما

المجموعة الدنيا تراوحت ما بين (70-40) وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين،

وجد أن جميع الفقرات حققت ارتباطاً ذا دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05)،

وجداول (21) يوضح ذلك

جدول (21)

القوة التمييزية لفقرات الشفقة بالذات بأسلوب العينتين الطرفيتين.

الدالة	قيمة T المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
	7,579	1,150	2,642	0,996	3,75	1
	3,972	1,369	3,577	0,759	4,175	2
	6,160	1,119	2,880	0,931	3,805	3
	7,377	1,084	2,908	0,902	3,907	4
	4,669	1,297	3,238	1,063	3,990	5
	6,130	1,210	2,844	0,975	3,759	6
	5,929	1,315	2,990	0,868	3,888	7
	7,485	1,179	2,715	1,033	3,842	8
	6,141	1,289	3,201	0,872	4,120	9
	4,436	1,406	2,852	0,899	3,564	10
	6,766	1,353	2,981	0,869	4,0277	11
	7,306	1,185	3,036	0,882	4,074	12
	6,802	1,431	2,926	0,941	4,0462	13
	3,921	1,442	3,568	0,917	4,212	14
	6,739	1,322	2,834	0,924	3,879	15
	8,812	1,096	2,238	1,241	3,638	16
	4,599	1,380	3,036	1,256	3,861	17
	6,643	1,363	2,651	1,075	3,759	18
	5,869	1,378	2,908	1,115	3,907	19
	7,557	1,176	2,798	0,914	3,879	20
	9,800	1,143	2,733	0,881	4,092	21
	8,677	1,347	2,284	1,164	3,768	22
	7,198	1,499	2,862	0,851	4,055	23
	4,140	1,497	3,247	0,994	3,962	24
	8,574	1,102	2,733	0,885	3,898	25
	5,619	1,367	2,963	0,977	3,870	26

جميع الفقرات مميزة (دالة احصائياً)

2. التجانس الداخلي لفقرات المقياس:

للتحقق من التجانس الداخلي أُستعملت اساليب عدة، تمثلت بإيجاد العلاقة

الارتباطية بين كل من:

أ . درجة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

الجدول (22) يوضح كل من معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس

الشفقة بالذات، وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (0,098) عند مستوى دلالة

(0.05) ودرجة حرية (398)، نجد أنّ جميع فقرات المقياس دالة إحصائياً.

جدول (22)

قيم معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة	الفقرات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0,412	جميع الفقرات دالة	14	0,302	جميع الفقرات دالة
2	0,299		15	0,332	
3	0,332		16	0,359	
4	0,364		17	0,317	
5	0,330		18	0,352	
6	0,291		19	0,317	
7	0,362		20	0,397	
8	0,352		21	0,405	
9	0,351		22	0,382	
10	0,306		23	0,295	
11	0,371		24	0,314	
12	0,367		25	0,350	
13	0,398		26	0,284	

ب . درجة ارتباط الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه :

وباستعمال معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation، اتضح أنّ قيم معامل

الارتباط المحسوبة لكل مجال في مقياس الشفقة بالذات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة

(0,05) ودرجة حرية (398) إذ تبلغ القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0,098)، وبهذا

تقبل جميع الفقرات والجدول (23) يوضح ذلك.

جدول (23)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس الشفقة بالذات

مستوى الدلالة	الانسانية العامة (المشتركة)		اليقظة العقلية		اللطف بالذات		المجالات
	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	الفقرات
0,05	0,317	3	0,371	2	0,412	1	1
	0,397	6	0,376	5	0,299	4	4
	0,405	9	0,398	8	0,332	7	7
	0,382	12	0,302	11	0,364	10	10
	0,295	15	0,332	14	0,330	13	13
	0,314	18	0,359	17	0,291	16	16
	0,350	21	0,317	20	0,362	19	19
	0,284	25	0,352	23	0,362	22	22
		-		-	0,351	24	24
		-		-	0,306	26	26

ج . درجة ارتباط المجال بالدرجة الكلية للمقياس :

باستعمال معامل ارتباط بيرسون، تبين أنّ معاملات الارتباط المحسوبة لكل مجال بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398)، وكما موضح في الجدول (24).

جدول (24)

معاملات الارتباط بين درجة المجال والدرجة الكلية لمقياس الشفقة بالذات

المقياس	المجالات	معامل الارتباط	الدلالة (0,05)
الشفقة بالذات	اللطف بالذات	0,743	دالة
	اليقظة العقلية	0,784	دالة
	الإنسانية العامة المشتركة	0,766	دالة

3 . الثبات Reliability:

تم التحقق من ثبات المقياس عبر الاتي:

أ. اختبار - إعادة الاختبار (Test - Retest):

طبق المقياس كدفعة واحدة مع مقياس الوجود النفسي الممتلئ وعلى العينة نفسها، إذ بلغ معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات (0,84)، ومما يعني ان معامل الثبات جيد يمكن الركون اليه.

ب. معادلة الفا كرونباخ:

باستعمال معادلة الفا كرونباخ تبين أن معامل الثبات لمقياس الشفقة بالذات (0,86)، وهذا يعني أن مؤشر الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي جيدة. سادساً . المؤشرات الإحصائية:

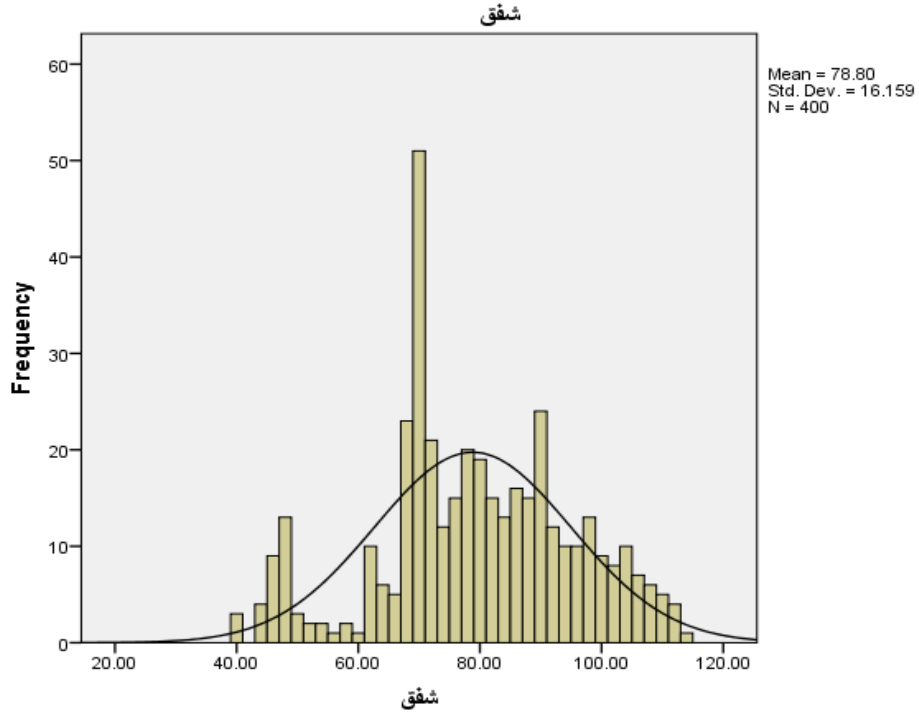
تم التحقق من المؤشرات الإحصائية لمقياس الشفقة بالذات، الجدول (25) يوضح

ذلك:

جدول (25)

المؤشرات الإحصائية للتوزيع الاعتدالي لمقياس والشفقة بالذات

المؤشرات	الشفقة بالذات
الوسط الحسابي	138,1075
الوسيط	143,0000
المنوال	79,00
الانحراف المعياري	25,01390
التباين	625,695
الالتواء	-951-
خطأ الالتواء	122،
التفرطح	340،
خطأ التفرطح	243،
المدى	105,00
اقل قيمة	75,00
اعلى قيمة	130,00



شكل (5)

التوزيع الاعتدالي لعينة مقياس الشفقة بالذات.

سابعاً . الصيغة النهائية لمقياس الشفقة بالذات:

وبهذا تألف مقياس الشفقة بالذات من (26) فقرة موزعة على ثلاثة مجالات تتدرج تحتها خمسة بدائل للإجابة، وان أعلى قيمة متوقعة للمقياس هي (130) وأدنى قيمة متوقعة هي (26) والمتوسط الفرضي للمقياس بلغ (78) ملحق (7)، والجدول (26) يوضح بدائل الإجابة وال فقرات الايجابية والسلبية.

جدول (26)

بدائل الإجابة والفقرات الايجابية والسلبية لمقياس الشفقة بالذات

تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق قليلاً	لا تنطبق		مقياس الشفقة بالذات
20/13/12/11/10/9/8/7/6/4/3/2/1					الفقرات الايجابية	
26/25/24/23/22/21/19/18/17/16/15/14/5					الفقرات السلبية	

• التطبيق النهائي لأدوات البحث.

بعد أن استكمل الباحث الإجراءات الضرورية من بناء مقياس المعتقدات الدافعية وتبني مقياسين هما الوجود النفسي الممتلئ ، والشفقة بالذات، وبعد التحقق من الصدق وصدق الترجمة ، والثبات لجميع الأدوات، طبق الباحث المقاييس على عينة البحث والبالغة (400) طالب وطالبة، التي اختيرت بالطريقة الطبقيّة العشوائية من التخصصات العلمية والانسانية، ولنفس الاعداد في عينة التحليل الاحصائي، ومن التخصص العلمي والإنساني وللمرحلتين الثانية والرابعة، وللمدة الواقعة من 20 / 10 / 2017 إلى 12 / 15 / 2017 . وقد واجهت الباحث بعض الصعوبات منها اقناع الطلبة في الاجابة بما يشعرون به حقاً، واختيار البديل الذي يتناسب وافكارهم، فقد خصص الباحث وقتاً قبل تطبيق المقياس لتوضيح اهمية الاجابة للبحث العلمي، وايضاً صعوبة جمع الطلبة في القاعة الدراسية، وكان هناك دوراً كبيراً لاساتذة الكليتين في منحي جزءاً من محاضراتهم لاستكمال تطبيق المقياس، واستبعد الباحث الاستثمارات التي يشعر ان اجابتها كانت عشوائية، وبعدها تم تحليل اجابات الطلبة احصائياً، وظهرت النتائج التي سيتناولها الفصل الرابع.

• الوسائل الإحصائية.

اعتمد الباحث على وسائل إحصائية عدة، في تحليل البيانات المستحصلة من عينة البحث، وذلك باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package For Social Science، والوسائل الإحصائية هي:

1. مربع كاي **Ch-Square**: لاستخراج اتفاق آراء المحكمين لمقياس المعتقدات الدافعية ومقياس الوجود النفسي الممتلئ ومقياس الشفقة بالذات.
2. الاختبار التائي (**T-Test**) لعينتين مستقلتين : لاستخراج القوة التمييزية للمقاييس الثلاثة بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا.

3. معامل ارتباط بيرسون **Pearson Correlation Coefficient**: لإيجاد معاملات

ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية ، وكذلك في معرفة علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه ، ودرجة المجال بالدرجة الكلية للمقاييس كذلك في استخراج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار للمقاييس.

4. الاختبار التائي (T. test) لعينة واحدة: لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي

لدرجات العينة على مقاييس البحث الثلاثة والمتوسط الفرضي لها.

5. تحليل التباين التائي : استخدم لإيجاد الفروق بين متغيرات الدراسة لكل من

الجنس، والتخصص، للمقاييس.

6. معامل الارتباط المتعدد **Mutiple Correlation**: لإيجاد العلاقة بين متغيرات

البحث الثلاث معاً.

7. تحليل الانحدار المتعدد **Multiple Regression Coefficient**: لتحليل البيانات

النهائية ومعرفة المتغيرات المحددة في البحث ذات الإسهام في المعتقدات الدافعية.

الفصل الرابع

- **عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها**
- **الاستنتاجات**
- **التوصيات**
- **المقترحات**

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل عرض وتفسير ومناقشة النتائج التي توصل اليها الباحث، وفقاً لاهداف البحث، فضلاً عن عرض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات.

الهدف الأول: التعرف على المعتقدات الدافعية عند طلبة الجامعة.

بعد تطبيق مقياس المعتقدات الدافعية على عينة البحث البالغة (400) طالب وطالبة، أشارت النتائج الى أن المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قد بلغ (123,630) وبانحراف معياري (15,516)، والمتوسط الفرضي للمقياس بلغت قيمته (90)، وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (43,348)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (399)، هذا يعني وجود فرق دال احصائياً لصالح المتوسط الحسابي للعينة مما يُشير إلى أن طلبة الجامعة لديهم معتقدات دافعية، والجدول (27) يوضح ذلك.

جدول(27)

الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس المعتقدات الدافعية

المتغير	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية (t)		درجة الحرية	مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية		
المعتقدات الدافعية	400	123,630	15,516	90	43,348	1,96	399	0.05

تتسجم هذه النتيجة حول ما تناوله مكون القيمة احد مجالات المعتقدات الدافعية الذي يمثل أهمية المادة الدراسية، وتركيز الطالب على قيمة المهمة في حد ذاتها التي تشير الى تقييم الطلاب لمدى أهمية وفائدة المهمة (Pintrich&Schunk,2002,pp127-132). حيث أن الطلبة في المرحلة الجامعية يبذلون مجهوداً مرتفعاً لاسباب عدة: منها انهم بحاجة الى التخرج للحصول على الشهادة الجامعية التي أصبحت مطلباً اجتماعياً يُمكن من صاحبه من أن يتبوأ مكانة اجتماعية في المجتمع خصوصاً عندما يرغب

الشباب بالزواج، فأول سؤال يُسأل عنه ما هو تحصيلك الدراسي، وامكانية الاستفادة من شهادته في الحصول على وظيفة سواء في القطاع العام، أو القطاع الخاص، التي هم بحاجة اليها نتيجة للظروف الاقتصادية التي يمر بها أغلب الطلبة، كذلك رغبة العديد من الطلبة في الحصول على معدلات عالية من اجل التقديم للدراسات العليا التي بدأ التوجه عليها بصورة كبيرة خلال الأعوام الأخيرة، كذلك يبدو أن أفراد عينة الدراسة يقدرون الأنشطة التي يرى منها الفائدة والقيمة فيقبلون عليها، اضافة الى إدراكهم المجردة التي تمكنهم من اختيار الأنشطة التي تعود عليهم بالفائدة والنفعة، وربما هؤلاء الطلبة امتلكوا مصادر عميقة من المعرفة وقدرات ذاتية قادتهم إلى الإحساس بأهمية الشهادة. واتفقت هذه النتيجة مع دراسة ناصر (2015) التي أشارت إلى وجود معتقدات دافعية مرتفعة لدى طلبة الجامعة.

الهدف الثاني: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في المعتقدات الدافعية على وفق متغير الجنس (ذكور/إناث)، والتخصص (علمي/إنساني) الدراسي عند طلبة الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجنس (ذكور/إناث)، وللتخصص (علمي/إنساني)، والتي يوضحها الجدول (28).

جدول (28)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين (الذكور والإناث) وبين التخصص (العلمي والإنساني)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التخصص	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس
14,224	127,437	علمي	13,126	126,249	ذكور
16,502	119,827	إنساني	15,611	121,015	إناث

وللتحقق من دلالة الفروق في المعتقدات الدافعية استعمل الباحث تحليل التباين الثنائي، وقد كانت النتائج موضحة في الجدول (29).

جدول(29)

تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في المعتقدات الدافعية تبعاً للجنس والتخصص

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	القيمة الفائية		متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
		الجدولية	المحسوبة					
دالة	0,05	3,84	12,337	2567,097	1	2567,097	الجنس	
دالة			5,868	1220,929	1	1220,929	التخصص	
غير دالة			020	4,148	1	4,148	الجنس*التخصص	
					208,076	396	82398,067	الخطأ
						399	86241,1938	الكلية

أشارت النتائج في الجدول اعلاه الى:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (12,337)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3,83) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-396) ولصالح الذكور، إذ بلغ المتوسط الحسابي لهم (126,249) وهو اكبر من المتوسط الحسابي للإناث والبالغ (121,015).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الذكور أكثر ميلاً إلى بذل الجهد من الإناث، ولعل

سبب ذلك يعود إلى رغبة الطالب في التخرج كي يستطيع إيجاد وظيفة مناسبة له من أجل أن يقوم ببناء حياته والاستقرار بعد الحياة الجامعية، والرغبة في إثبات وجوده وتكوين أسرة وهذا الأمر لا يتحقق الا بعد التخرج، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة ناصر (2015) التي أظهرت وجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور في المعتقدات الدافعية.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (إنساني-علمي) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (5,868)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3,83) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-396)، لصالح التخصص العلمي إذ بلغ المتوسط الحسابي له (127,437) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للتخصص الإنساني والبالغ (119,827).

ويمكن عزو هذه النتيجة الى أن الطلبة ذوو التخصص العلمي يشعرون بأن تخصصاتهم مرغوبة أكثر بعد التخرج، مما يزيد من فعاليتهم الذاتية، فكلما ارتفع مستوى فعالية الذات ارتفع الانجاز وانخفضت الاستثارة الانفعالية، وهذا ينسجم مع بعد المتوقع احد مجالات المعتقدات الدافعية، الذي أكد على دور الفعالية الذاتية في زيادة المعتقدات الدافعية، كما الطلبة ذوو التخصص العلمي يكونون أكثر جدية في الدراسة، نتيجة الجهد الذي بذلوه طيلة سنوات دراستهم، ولا سيما في مرحلة الإعدادية إذ إن الدخول إلى التخصصات العلمية يتطلب معدلات مرتفعة مقارنة مع التخصصات الإنسانية، وبذا فإن الطالب يحاول دائماً أن لا يذهب جهده سدى بعد أن عانى إلى ما كان يسعى إليه، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة ناصر (2015) التي أظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية لصالح التخصص العلمي.

الهدف الثالث: التعرف على الوجود النفسي الممتلئ عند طلبة الجامعة.

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (145,544) وبانحراف معياري (13,454)، والمتوسط الفرضي للمقياس بلغت قيمته (126) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (29,0167)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (399)، هذا يعني وجود فرق دال إحصائياً لصالح المتوسط الحسابي للعينة وهذا يعني أن طلبة الجامعة لديهم وجود نفسي ممتلئ، والجدول (30) يوضح ذلك.

جدول (30)

الاختبار الثاني للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الوجود النفسي الممتلئ

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	القيمة التائية (t)		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	افراد العينة	المتغير
		الجدولية	المحسوبة					
دال إحصائياً	399	1,96	29,0167	126	13,454	145,544	400	الوجود النفسي الممتلئ

تشير هذه النتيجة الى ان طلبة الجامعة لديهم وجود نفسي ممتلئ، إذ إن الطالب الجامعي يكون أكثر تقبلاً لذاته ، ولان القدرة على تحقيق الذات، والإتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة، وتقبل المظاهر المختلفة للذات، بما فيها جوانب ايجابية وأخرى سلبية تُسهم في تكوين مفهوم إيجابي تجاه نفسه ، وبذلك إرتفاع الوجود النفسي الممتلئ (Ryff&singer,2008,p15)، كما أن العلاقات الاجتماعية والصدقات في الجامعة تكون في الأغلب إيجابية يسودها المحبة والألفة والتعاون، وهذه من أهم عناصر الصحة النفسية والسعادة لأنها تعد معياراً للنضج والتوافق والقدرة على تحقيق الذات وتقاسم الوقت مع الآخرين (جودت، 2010، ص17).

الهدف الرابع: التعرف الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الوجود النفسي الممتلئ على وفق متغير الجنس (ذكور/اناث) والتخصص الدراسي (علمي/انساني) عند طلبة الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

للجنس (ذكور/اناث)، وللتخصص (علمي/انساني)، التي يوضحها الجدول (31).

جدول (31)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين (الذكور والإناث) وبين التخصص (العلمي والإنساني)

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	التخصص	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الجنس
14,313	144,670	علمي	16,726	143,606	ذكور
15,541	146,5.6	إنساني	13,523	147,482	إناث

و لمعرفة دلالة الفروق في الوجود النفسي الممتلئ عند طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور - إناث)، التخصص (علمي - إنساني)، استعمل الباحث تحليل التباين الثنائي، وقد كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (32).

جدول (32)

تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في الوجود النفسي الممتلئ تبعاً للجنس والتخصص

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	القيمة الفائية		متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
		الجدولية	المحسوبة					
دالة	0,05	3,84	6,763	1407,855	1	1407,855	الجنس	
غير دالة			3,188	663,732	1	663,732	التخصص	
غير دالة			1,101	229,124	1	229,124	الجنس*التخصص	
					208,185	396	82441,062	الخطأ
						399	86128,000	الكلية

أشارت النتائج في الجدول اعلاه إلى:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الوجود النفسي الممتلئ تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (6,763) وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-396) لصالح

الإناث إذ بلغ المتوسط الحسابي لهن (147,482) بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (143,606).

أن سبب هذه النتيجة ربما يعود إلى أن الإناث في المرحلة الجامعية يشعرون باستقلالية أكبر من المراحل الدراسية السابقة (الإعدادية)، حيث المراقبة الشديدة من قبل الوالدين أو إدارة المدرسة، عكس المرحلة الجامعية التي تقل فيها تلك الضغوط من قبل الوالدين، ويعطون مساحة أكبر للبنات، مما يعزز من ثقته بنفسها وينمي فيها الشعور بالاستقلالية وتحقيق ذاتها، وهذا ينسجم مع بعد الاستقلالية في الوجود النفسي الممتلئ، كما أن العلاقات الاجتماعية تكون أكثر ايجابية وأوسع من السابق، كما تم توضيحه في بعد العلاقات الايجابية مع الآخرين، فضلاً عن قدرتها على التنقل من مكان إلى آخر مما يولد لديها الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة بيئتها، ويتحكم أوسع في النشاطات الخارجية، وهذا ما يعرف بالتمكن البيئي، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Shek,2001) التي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث على الذكور.

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (إنساني-علمي) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (3,188)، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-396).

الهدف الخامس: التعرف على الشفقة بالذات عند طلبة الجامعة.

أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة قد بلغ (81,750) وبانحراف معياري (14,933)، والمتوسط الفرضي للمقياس بلغت قيمته (78)، وبعد اختبار دلالة الفروق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ظهر هناك فرق بين المتوسطين والإشارة تجاه متوسط العينة إذ إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (5,022) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

وبدرجة حرية (399)، وهذا يشير إلى أن طلبة الجامعة لديهم الشفقة بالذات ، والجدول (33) يوضح ذلك.

جدول(33)

الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي لمقياس الشفقة بالذات

مستوى الدلالة 0.05	درجة الحرية	القيمة التائية (t)		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أفراد العينة	المتغير
		الجدولية	المحسوبة					
دال إحصائياً	399	1,96	5,022	78	14,933	81,750	400	الشفقة بالذات

بما أن الشفقة بالذات ترتبط ايجابياً بالسعادة النفسية، حسب ما توصلت إليه نيف في دراستها (Neff&Pittman,2010.P225)، وكما أن الشفقة بالذات تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتشعر الفرد بالتفاؤل وتقوي الروابط الاجتماعية (Neff, et al,2007,p910)، وهذه السمات جميعها من مقومات الوجود النفسي الممتلئ، يرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية إذ إنها مكملة للنتيجة التي توصل إليها البحث الحالي حول أن طلبة الجامعة يتمتعون بوجود نفسي ممتلئ، هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى يرى الباحث انه نتيجة الظروف الصعبة التي مرت على البلد من حروب وإرهاب وأزمات اقتصادية، وما خلفته من آلام وخبرات مؤلمة، إذ انه بدلاً من أن تقوض المجتمع العراقي، وتؤثر على نسيجه الاجتماعي، جعلت منه مجتمعا يشعر أفراده بأن الجميع معرض لتلك الخبرات المؤلمة، مما عزز الإنسانية المشتركة لديهم وهي إحدى أبعاد الشفقة بالذات، وقد أكسبت الطلبة العديد من استراتيجيات التعامل مع تلك الظروف بعيداً عن القسوة على الذات، مندفعين نحو الحياة، متحدين الصعاب، وان الحياة يجب أن تستمر كي تكتمل مسيرتهم.

الهدف السادس: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في الشفقة بالذات على وفق متغير الجنس (ذكور/اناث) والتخصص الدراسي (علمي/انساني) عند طلبة الجامعة.

للتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجنس (ذكور/اناث)، وللتخصص (علمي/انساني)، التي يوضحها الجدول (34).

جدول (34)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين (الذكور والإناث) وبين التخصص (العلمي والإنساني)

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ذكور	79,313	14,886	علمي	80,004	16,723
اناث	84,200	15,563	انساني	83,510	14,933

ولمعرفة دلالة الفروق في الشفقة بالذات عند طلبة الجامعة تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور - إناث)، التخصص (علمي - إنساني)، استعمل الباحث تحليل التباين الثنائي، وقد كانت النتائج كما هي موضحة في الجدول (35).

جدول (35)

تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في الشفقة بالذات تبعاً للجنس والتخصص

دلالة الفرق	مستوى الدلالة	القيمة الفائية		متوسط مجموع المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
		الجدولية	المحسوبة					
دالة	0,05	3,84	11,410	2238,069	1	2238,069	الجنس	
دالة			14,483	2840,743	1	2840,743	التخصص	
غير دالة			2,916	572,037	1	572,037	الجنس*التخصص	
					196,143	396	77672,676	الخطأ
						399	82959,040	الكلية

أشارت النتائج في الجدول أعلاه إلى:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الشفقة بالذات تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (11,410)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3,83) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-396) لصالح الإناث إذ بلغ المتوسط الحسابي لهن (84,200) بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (79,313). واتفقت هذه النتيجة مع دراسة نيف وآخرون (Neff, et al,2007) التي أشارت إلى أن الشفقة بالذات تكون أعلى لدى الإناث مقارنة بالذكور (Neff, et al,2007).
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص (إنساني-علمي)، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (14,483)، وهي أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3,83) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (1-396) لصالح التخصص الإنساني، إذ بلغ المتوسط الحسابي له (83,510) بينما بلغ المتوسط الحسابي للتخصص العلمي (80,004)، إن هذه النتيجة تؤكد على أن طلبة التخصص الإنساني لديهم انفتاح على الذات واللفظ بها، وذلك لأسباب عدة منها، انخفاض مستوى الطموح لديهم مما يؤدي إلى انخفاض الآثار السلبية لمواقف الفشل في حياتهم الدراسية، على عكس طلبة التخصص العلمي فان ارتفاع مستوى الطموح لديهم يكون أعلى، نتيجة المكانة العلمية والاجتماعية التي يفرضها عليهم تخصصهم، مما يولد ضغطاً على أنفسهم في سبيل التفوق والنجاح ويكونون أكثر لوماً وانتقاداً لذاتهم في حالة الفشل، واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (العاسمي،2014).

الهدف السابع: التعرف على العلاقة الارتباطية بين الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات بالمعتقدات الدافعية.

تحقيقاً لهذا الهدف عمد الباحث لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات الوجود النفسي الممتلئ، والشفقة بالذات، بالمعتقدات الدافعية لافراد العينة التطبيقية، وباستعمال معامل الارتباط المتعدد، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (0,18) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، واكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,098) عند

درجة حرية (398)، وهذا يعني وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين متغيرات البحث الثلاثة والجدول (36) يوضح ذلك.

جدول (36)

قيمة معامل الارتباط المتعدد لمتغيرات البحث

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط	الدالة (0,05)
الوجود النفسي الممتلئ الشفقة بالذات	0,18	0,0324	دالة

الهدف الثامن : مدى إسهام المتغيرات المستقلة " الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات" بالمتغير التابع المعتقدات الدافعية.

بعد ان قام الباحث باستخراج العلاقة الارتباطية لمتغيرات البحث الثلاثة في الهدف السابع، تمهيداً للتحقق من هذا الهدف، ولغرض التنبؤ بمستوى المعتقدات الدافعية بدلالة المتغيرين (الوجود النفسي الممتلئ، والشفقة بالذات) تم استخراج تحليل الانحدار المتعدد Multip Regression Analysis، كما هو موضح في الجدول (37).

جدول (37)

تحليل التباين للانحدار المتعدد

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	القيمة F الجدولية	الدالة
المتبقي	4920,390	2	2460,195	10,716	2,99	0,05
الثابت	91142,850	397	229,579			
الكلية	96063,240	399				

من الجدول أعلاه تبين أن القيمة الفائئة المحسوبة (10,716) أكبر من القيمة الفائئة الجدولية (2,99) وهي دالة عند مستوى دلالة (0,05) ودرجتي حرية (2-399)، وهذا يُشير إلى وجود منبئ من منبئات الوجود النفسي الممتلئ، والشفقة بالذات في المعتقدات الدافعية.

أما للتعرف على الإسهام النسبي لكل متغير من المتغيرات المستقلة "الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات" فهذا تعكسه معاملات الانحدار في معادلة التنبؤ في صيغة درجات خام (B)، وما يقابلها من قيم معيارية تعكسه قيم (Beta)، إذ اختبرت المتغيرات بحسب إسهامها والجدول (38) يوضح ذلك.

جدول (38)

تحليل الانحدار لمدى اسهام الوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات في المعتقدات الدافعية

مستوى الدلالة	القيمة التائية		معامل Beta المعياري	المعاملات اللامعيارية		المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		الخطأ المعياري	قيمة (B) للإسهام النسبي	
0,05	1,96	11,076		7,955	88,104	الحد الثابت
		4,416	0,219	0,051	0,226	الوجود النفسي الممتلئ
		0,629	0,031	0,52	0,03	الشفقة بالذات

يتضح من الجدول أعلاه أن هناك إسهاماً للمتغيرين المستقلين في المتغير التابع، إذ تُشير النتيجة إلى أن قيمة (B) للإسهام النسبي قد بلغت (88,104)، وهي دالة عند مستوى دلالة (0,05)، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (11,076)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96)، وهذا يُشير إلى وجود متغيرات أخرى لها علاقة في الإسهام بالمتغير التابع "المعتقدات الدافعية" لم يشملها البحث الحالي.

كما وتشير النتيجة في الجدول (38) إلى أن قيمة الإسهام النسبي لمتغير الوجود النفسي الممتلئ، قد بلغت (0,226)، وهي دالة إحصائياً، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (4,416) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1,96)، أي أن (23%) تقريباً من التباين المفسر في درجات المعتقدات الدافعية يعود إلى الوجود النفسي الممتلئ، حيث أشارت رايف (Ryff, 1989) إلى أن الوجود النفسي الممتلئ يفيد في مجال تنمية الطاقات النفسية والعقلية ذاتياً، وحل المشكلات وتمكن الفرد من مواجهة الضغوط (Ryff, 1989, p1070). وان ذلك بالتأكيد سيؤدي إلى ارتفاع المعتقدات الدافعية عند الطلبة مما

ينعكس ايجابياً في رغبتهم في تحسين معدلاتهم، وتحقيق اهدافهم لذا فان الباحث يرى ان هذه النسبة امرأ منطقياً وضرورياً في تحسين المعتقدات الدافعية عند الطلبة.

أما فيما يتعلق بقيمة الإسهام النسبي لمتغير الشفقة بالذات في المتغير التابع "المعتقدات الدافعية" قد بلغت (0,03)، والقيمة التائية المحسوبة بلغت (0,629)، وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)، إي أن نسبة إسهام الشفقة بالذات في المعتقدات الدافعية بلغت (3%) فقط، وترجع هذه النسبة الى أن اغلب طلبة الجامعة على الرغم من أن لديهم معتقدات دافعية ورغبة في النجاح والتخرج، الا انهم لا يقسون على انفسهم في حالة الفشل او الرسوب، وان الامر طبيعي لدى اغلبهم، لذا فان الشفقة بالذات قد لا تؤثر تأثيراً كبيراً في ارتفاع او انخفاض المعتقدات الدافعية عند الطلبة.

ويتضح مما تقدم أن متغير الوجود النفسي الممتلئ قد حظي بدرجة من الإسهام أعلى من الإسهام النسبي للشفقة بالذات في المعتقدات الدافعية، إذ كان الوزن المعياري للوجود النفسي الممتلئ بلغ (0,219) وهو اكبر من الوزن المعياري لإسهام الشفقة بالذات الذي بلغ (0,031).

الاستنتاجات:

- في ضوء نتائج البحث الحالي تم إستخلاص النقاط الآتية :
- ١ نتيجة لادراك مجتمع البحث لقيمة المهمة واعتقادهم أن جهودهم ستؤدي الى نتائج ايجابية في المستقبل فان ذلك أدى الى تمتعهم بالمعتقدات الدافعية.
 - ٢ الحصول على الشهادة الجامعية والرغبة في الاستقرار والتوظيف، ادى الى تفوق الذكور على الإناث في المعتقدات الدافعية.
 - ٣ تكامل شخصية الطالب، وعلاقات المحبة التي تسود الوسط الجامعي بعيداً عن ضغوط الحياة، والشعور بالاستقلالية، أدى الى تمتع مجتمع البحث بالوجود النفسي الممتلئ.
 - ٤ شعور الطالبة بالاستقلالية، وقلة القيود التي كانت تمارس عليها سابقاً في فترة الاعدادية، وقدرتها على التنقل، وتمكنها من بيئتها، التي هي متوفرة أساساً لدى اغلب الذكور، ادى الى تفوقها عليهم في الوجود النفسي الممتلئ.
 - ٥ الوعي المتوازن، وتكامل الهوية الذاتية، والانفتاح على عالم الافكار، والظروف الصعبة التي مرت على المجتمع العراقي التي بدلاً من أن تفرقه جعلته يشعر بالانسانية المشتركة، أدت الى أن يتمتع مجتمع البحث بالشفقة بالذات.
 - ٦ عند توافر مقومات الوجود النفسي الممتلئ بإبعاده الستة، فان ذلك سيسهم في ارتفاع المعتقدات الدافعية عند الطلبة.
 - ٧ ربما أن نسبة اسهام الشفقة في الذات كانت قليلة في المعتقدات الدافعية، الا أنها قد تؤدي الى تحسين الصحة النفسية للفرد، وبالتالي شعور الفرد بالسعادة، والقدرة على تجنب مواقف الفشل والنهوض من جديد.

التوصيات:

- ١ الإفادة من مقياس المعتقدات الدافعية في إستعماله لإختيار الطلبة في بداية كل عام دراسي لأجل توزيعهم حسب مستوى المعتقدات الدافعية لديهم .
- ٢ عقد ندوات مع الطلبة ولمرتتين على الأقل سنوياً من قبل عمادة الكليات أو رئاسة الجامعة أو المسؤولين على المؤسسة التعليمية لتعزيز المعتقدات الدافعية لهم عبر توضيح اهمية الشهادة الجامعة للشباب.
- ٣ ترسيخ مقومات الوجود النفسي الممتلئ لدى الطلبة، عبر تنظيم برامج تدريبية وإرشادية لمساعدتهم على تحقيق أعلى قدر ممكن من الوجود النفسي الممتلئ.
- ٤ تدريب الشباب على كيفية مواجهة ضغوط الحياة والأحداث المؤلمة التي تسبب لهم القسوة على الذات والعزلة الاجتماعية، عبر توظيف موضوع الشفقة بالذات في مفردات المنهج الدراسي لعلم النفس ولكافة المراحل الدراسية الجامعية.

المقترحات:

- يقترح الباحث إجراء الدراسات الاتية :
- ١ -قلق الامتحان وعلاقته بالمعتقدات الدافعية واستراتيجيات التعلم.
 - ٢ -المعتقدات الدافعية وعلاقتها برضا الطلاب عن جودة البيئة التعليمية.
 - ٣ -دراسة المتغيرات نفسها على طلبة المرحلة الإعدادية.
 - ٤ -مساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات.
 - ٥ -فاعلية برنامج إرشادي مستند إلى إبعاد الوجود النفسي الممتلئ في خفض مستوى القلق.
 - ٦ -الشفقة بالذات وعلاقتها بالمستوى الدراسي وتقدير الذات.

المصادر

• القرآن الكريم

المصادر العربية

- إبراهيم، مجدي عزيز(2000): تطور التعليم العالي في عصر العولمة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- أبو حطب، فؤاد، وصادق، آمال (1996): علم النفس التربوي ، ط 5، القاهرة، الانجلو المصرية.
- أبو شيحة، نادر احمد (2000): إدارة الموارد البشرية ، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ادلر، الفريد (2005): معنى الحياة ، ترجمة وتقديم عادل نجيب بشري، المجلس الأعلى للثقافة، ط1، القاهرة.
- ارجايل، مايكل (1997): سيكولوجية السعادة ، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، مراجعة شوقي جلال، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- أبو هاشم، السيد محمد(2010): النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بنها.
- الإمام، مصطفى محمود، وآخرون(1990):التقويم والقياس ، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
- البجاري، احمد يونس محمود(2010): اثر برنامج إرشادي في تعديل مفهوم الذات لدى طلبة كلية التربية ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، المجلد 11، العدد 2.
- البياتي، عبد الجبار توفيق واثناسيون، زكريا (1977): الإحصاء الوصفي الاستدلالي في التربية وعلم النفس، بغداد، الجامعة المستنصرية.

- ثورندايك ، روبرت، وهيجن، إليزابيث (1989) : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، مركز الكتاب الأردني، ترجمة عبد الله زيد، عبد الرحمن عدس، عمان .
- جودت، نادية حسن (2010): جودة الحياة لدى طلبة الجامعات ، مجلة الحوار المتمدن.
- حجازي، مصطفى(2012): إطلاق طاقات الحياة، قراءات في علم النفس الايجابي، التنوير للطباعة والنشر، بيروت، لبنان.
- فيركسون، جورج أي (1991): التحليل الإحصائي في التربية وعلم النفس ، ترجمة هناء العكيلي، بغداد، الجامعة المستنصرية، دار الحكم للطباعة والنشر.
- الزاملي، علي عبد جاسم، وآخرون (2009) : "مفاهيم وتطبيقات في التقويم والقياس التربوي"، ط1، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- الزغول، رافع (2006): أنماط الأهداف عند طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها باستراتيجيات الدراسة التي يستخدمونها ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، م2، عدد(3).
- الزيات، فتحي مصطفى (1996) : سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، دار النشر للجامعات، القاهرة.
- ربيع، محمد شحاته(1994): قياس الشخصية، القاهرة، دار المعرفة.
- رشوان، حسين احمد (2006): الشخصية دراسة في علم الاجتماع النفسي والاتجاهات، دار النهضة للطباعة والنشر، بيروت.
- السباعوي، فضيلة عرفات (2009): تحقيق الذات وإدارة العطاء، دار صفاء، عمان، الأردن.
- شلتز، داون (1983): نظريات الشخصية ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، مطبعة جامعة بغداد.

- الصفتي، مصطفى زايد محمد (1997): تحقيق الذات ودافعية التواد لدى طلاب الجامعة بالبيئات الحضرية وشبه الحضرية ، مجلة كلية التربية، أسيوط، مصر، عدد13، جزء 2، 241-278.
- الطبيب، احمد محمود (1999): الإحصاء في التربية وعلم النفس ، جامعة الفاتح، كلية التربية، المكتب الجامعي الحديث، ط1.
- الظاهر، محمد، وآخرون (1990) : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، مكتبة دار الثقافة ، للنشر والتوزيع ،عمان . الأردن .
- العاسمي، رياض نايل (2014)، الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد ، مجلة جامعة دمشق، المجلد 30، العدد الأول.
- عبد الرحمن، محمد السيد (1998): دراسات في الصحة النفسية ، دار فُبا للطباعة والنشر، القاهرة، ج1.
- العبودي، طارق محمد بدر،وصالح، علي عبد الرحيم (2015): علم النفس الايجابي"رؤى معاصرة"، ط1، معالم الفكر، لبنان، بيروت.
- العتوم، عدنان يوسف (2009): علم النفس الاجتماعي ، ط1، إثراء للنشر والتوزيع، عمان.
- عثمان، احمد عبد الرحمن (2001): المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقاريق، العدد 37
- علام، صلاح الدين محمود(2010):علم النفس التربوي ، عمان- الأردن - دار الفكر.

- عمار، طاهر سعد حسن (2012): الوجود النفسي الممتلئ وعلاقته بالاكنتاب لدى الشباب "دراسة تنبؤية"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، العدد(31).
- عودة، احمد سليمان، والمكاوي ، وفتحي حسن.(1982): أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، عمان، الأردن.
- عودة، احمد سليمان والخليلي، خليل يوسف (1988): الإحصاء للباحث في التربية والعلوم الإنسانية، دار الفكر، عمان، الأردن.
- فائق، احمد وعبد القادر، محمود (1972): مدخل الى علم النفس العام ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- فرانكل، فيكتور (1982)، الإنسان يبحث عن المعنى ، ترجمة طلعت منصور، دار القلم، الكويت، ط 1.
- كامل، أبو العزم عطية مصطفى (2003): السلوك التنظيمي ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- كمال، إبراهيم موسى (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، مجلة دراسات نفسية، مجلد 11، عدد(3).
- كون، ايفور (1992): البحث عن الذات:دراسة في الشخصية ووعي الذات ، ترجمة غسان دارب نصر، دار معد للطباعة والنشر، سورية ، دمشق.
- كونجر،جون، بول موسن، جيروم كيجان(1987):سيكولوجية الطفولة والشخصية، ترجمة: أحمد عبد العزيز سلامة، جابر عبد الحميد جابر، القاهرة، دار النهضة العربية.
- مصطفى، منال محمود محمد (2013): المعتقدات الدافعية واستراتيجيات التعلم وإدارة المواد الأكاديمية والاستعداد الأكاديمي كمتغيرات تنبؤية بالأداء

- الأكاديمي لدى طالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 83، الجزء الثاني.
- مقداي، يوسف موسى (2015): التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الايجابي ، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 11، عدد 3، 269-284.
 - ملحم، سامي محمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن.
 - موراي، ادواردج (1988): الدافعية والانفعال ، ترجمة احمد عبد العزيز سلامة، دار الشروق.
 - منصور، كامل الشرييني (2015): المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة "العلاقات والتدخل"، مجلة التربية الخاصة، جامعة الزقازيق، العدد(16).
 - ناصر، حسين ناصر (2015): المعتقدات المعرفية والدافعية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الإنسانية.

- *Abbott,R.,Croudace.,T,Ploubidis.,Ploubidis,G,Kuh,D,Richards,M,&Hupert,F.,(2008):**The Relationship Between Early personality and Midlife Psychological well-being Evidence from A UK Birth Cohort study**, Social Psychiatry&Psychiatric Epidemiology,43.
- *Amichai,Yair,Hamburger(2009): **Technology and Psychological well-being**, Cambridge University press, 302 pages, 1-3 mp.
- *Anastasi, A.(1976): **Psychological Testing**, New York, Macmillan.
- *Anastasi, A., & Urbina, S. (1997): **Psychological Testing**, (7th ed.). Upper Saddle River, NJ, Prentice Hall
- *Allen, A. B., & Leary, M. R (2010): **Self-compassion stress, and coping**. Social and Personality Psychology Compass. 4, 107-118.
- *Allen,B & Arour E (1979):**Construct validity of metacognition**,(Journal of psychology).
- *Arimitsu, K. & Hofmann, S. G. (2015): **Cognitions as mediators in the relationship between self-compassion and affect**, Personality and Individual Differences, 74, 41-48.
- *Artino,R., (2008): **Motivational Beliefs and Perceptions of Instructional Quality, Predicting Satisfaction with Online Training** , Journal Learning,24(3).
- *Artino, A, La Rochelle, J& Durning, S (2010): **Second-year medical students motivation beliefs**, emotions, and achievement, Medical education, 44 (12).
- *Bandura, Albert(1982): **Self-Efficacy Mechanism in Human Agency** Reprinted from **American Psychologist**, vol, 37, no, 2, printed in U.S.A.

*Bandura, A. (1994): **Self-efficacy**, *Encyclopedia of human behavior*, New York: Academic Press (Vol. 4, pp. 71-81).

* Beaumont, E, Durkin, M., Beaumont, E& Hollins Martin, C.J., Carson, J. (2016). **A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses**, *Nurse ,Educatio Today*.

*Berger, J.(2012):**Uncovering vocational students multiple goal profiles in the learning of mathematics: differences in learning strategies, motivational beliefs and cognitive abilities**, *Educational Psychology*, 32(4).

*Beeth. M. E. (1984): **the role of strategies planning and self regulation in learning an Intellectual computer**, *Journal of D. A. Val*, 45,No.6

*Bergen, D&Cheon(2013): **The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety**, <http://self-compassion.org>.

*Bembenutty, H. (2005): **Predicting homework completion and academic achievement the role of motivational beliefs and self regulatory processes**, Unpublished doctoral dissertation, the City University of New York.

* Brach, T.(2003): **Radical acceptance: embracing your life with the heart of a Buddha**, New York, Bantam.

*Breines,J&Chen,S(2012): **Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation**, *Personality and Social Psychology,Bulletin* , 38(9) 1133–114.

- * Brown, K.W & Ryan, R.M (2003): **The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being**, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 84, No. 4, 822– 848.
- *Burlison.J, Murphy, C&Dwyer.W(2009): **Evaluation of the motivated strategies for learning questionnaire for predicting academic performance in college students of varying scholastic aptitude**, college student journal, 43(4) 1313-1323.
- *Chermerhorn, John.R&Nurt,James.G(2002): **Coportement humain et organisa tion**, Village mondial, Canada,2.
- *Crocker, J., & Canevello, A. (2008). **Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals**. Journal of Personality and Social Psychology, 95, 555-575.
- *Edwards, A.L.(1957):**Essentials of Attitudes scalecontraction** , New Nork, appleten.
- *Edwards, S., Ngcobo, H., Edwards, D& Palar, K(2005): **Exploring the relation ship Between Physical Activity, Psychological well-being and pysical self perception in different exercise groups**, South afvica journal for research in sport, physical education and recreation, 27(1).
- *Elliot, A& Thrash, T(2001): **A chievement goals and the hierachical model of achievement motivational psychology review**, 12(139-156).
- *Fava, G.A.,&Tomba,E(2009): **Increasing psychological Well-being and resilience by psychotherapeutic methods**, Journal of personality, 77(6).

- *Furr , R (2005) : **Differentiating Happiness and Self- Asteem** , Individual Differences Research , 3 (2).
- * Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). **Compassion: An evolutionary analysis and empirical review.** Psychological Bulletin, 136, 351–374.
- * Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004): **Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis,** Journal of Psychosomatic Research, 57(1),35-43
- *Jacobson, R(2008): **Does The Type of campus influence Self-Regulated Learning as measured by the motivaced stracegies for learning questionnaire (MSLQ),**Education, 128(3).
- *Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R, &King, L.A(2008): **Reconsidering happiness:The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia,** The Journal of positive psychology, 3(4) 219-233.
- Kimiecik, J(2011): **Exploring the promise of Eudemonic Well-being within the practice of Health promotion, The "How" is as Important as the "What",** Journal of Happiness Studies, 12(5).
- *King,Shnnon. R.,(2010): **Examining the Role of Goal Setting and Self-Monitoring on Sixth Grade Students' Motivational Beliefs and Performance, A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Ph.D.** in Education at George Mason University.
- *King,S, (2011): **Examining the role of goal setting and Self-Monitoring on sixth grade students motivational beliefs and performance,** Ph,D, George Mason University.

- * Langer, E. J. & Moldoveanu, M. (2000): **The construct of mindfulness**, Journal of Social Issues, (56).
- *Leboyer, C.L(2003): **Lamotivation dans Lentreprise, modelset strategies**, edition organisation, Paris, 2.
- *Lundqvist, C(2011):**Well-being in competitive Sports-The Feel-Good Factor**, A reviw of conceptudl Review of Sport and Exercise Psychology, 4(2).
- *Lynch, D. (2008): Confronting Challenges:**Motivational Beliefs and Learning Strategies in difficult College courses**, College Student, 42(2).
- *Michel,P.J(2003): **Management des organisation theories, concepts**, Cas, Dunod, Paris.
- *Negovan,V(2012):**The Psychological Experiences of masters Degree Students in professional psychology programmes**, An Interpretative phenomenological Analysis, Ph D.Dissertation, Capella University.
- Neff D. K & Vonk.R.(2009): **Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself**, Journal of .Personality ,vol , 77:1,PP;23-50
- *Neff, K. D. (2003a). **The development and validation of a scale to measure self-compassion**,Self and Identity, 2, 223 – 250.
- *Neff, K. D. (2003b). **Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself**, Self and Identity, 2, 85 – 102.

- *Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005): **Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure**, *Self and Identity*, 4, 263–287.
- *Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007): **An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits**, *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
- *Neff, K.D & APittman,G . (2010): **Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults**, *Self and Identity* ,vol, 9,pp: 225–240.
- *Neff, K.D& Beretvas, N.(2012): **The Role of Self-compassion in Romantic Relationships**, <http://self-compassion.org>.
- *Nel, L(2011): **The psychological experiences of masters degree students in professional psychology programmes an interpretative phenomenological analysis**, PHD, Dissertation, Capella University.
- *Paulsen,M&Feldman,K(1999): **Student Motivation and Epistemological Belief**, *New Directions for Teaching and Learning*.
- *Pintrich, P& Garcia, T (1991): **Student goal orientation and Self-regulation in the college-classroom** *Advances in Motivation and Achievement*, 7.
- *Pintrich,p.,Smith,D.,Garcia.,T.,&Mckeachie.,W(1993):**Reliability and Predictive Validity of the motivated strategies for learning questionnaire (MSLQ)**, *Educational and psychological measurement*,53,801-813.

*Pintrich, P. R., Roeser, R & De Groot, E (1994): **Classroom and individual differences in early adolescents' motivation and self-regulated Learning**, Journal of Early Adolescence. 14. 139–161.

* Pintrich, P.R, Vanderstoep, S.W. & Fagerlin, A.(1996): **Disciplinary differences in Self-Regulated learning in College students**, Contemporary Educational Psychology. 21

*Pintrich, P.R., and Schunk, D. H (2002): **Motivation In Education: Theory**, Research And Applications (2nd ed.)Columbus, OH.

Ray, M. (2003): **The role of aptitude and achievement in developmental college students motivation beliefs perceptions of self-regulated learning, and accuracy of grade predictions**, Ed,D, University of Missouri Kansas City.

*Ratelle, C. Guay, F. Larose, S. & Senecal, C. (2004): **Family correlates of trajectories of academic motivation during a school transition, A Semi parametric group- based approach**, Journal of Educational Psychology. 96 (4). 743-754.

*Ryff, C. (1989): **Happiness is everything or is it? Exploration on the Meaning of Psychology Well- Being**, Journal of Personality and Social Psychology, 57(3), 1069-1081.

Ryff, C., Magee, W., Kling, K., Wing, E(1999):**Forging macro linkages in the study of psychological well-being**, the self and society in aging processes , New York, Springer publishing company.

*Ryff, C& Singer, B(2008): **Know thyself and become what you are:A eudaimonic approach to psychological well-being**, Journal of happiness studies, 9, 13-39.

* Ryff, C (2016): **Eudaimonic well-being and education: probing the connections.** In: Harward D (ed) Well-being and higher education, a strategy for change and the realization of education's greater purposes. Bringing Theory to Practice, Washington, DC, pp 37–48.

*Ryff,Carol D. &Singer,Burton H:(2006):**Know thyself and become what you are: A Eudaimonic Approach to psychological Well-being,** Journal of Happiness Studies ,20089:13-39.

* Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D.(2002): **Mindfulnessbased cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse,** New York, Guilford Press

*Shek , D (2001): **Sex Differences nin The Psychological Well- Being Of Chinese Adolescents,** Journal Of Psychology , 123 (4).

*Sternberg, R. J., & Williams, W. M. (2002). **Educational psychology.** Boston.

*Stober,J (2003) :**Self-Pity: Exploring the Links to Personality, Control Beliefs, and Anger.** Journal of Personality. 71.

*Thorndike, R.L (1971):**Educational Measurement,** 2Na, ed, washington American.

*Vansteenkiste, et al(2006): **Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory,** Another look at the Quality of Academic Motivation, Educational Psycholodist, 41(1).

*Wen,Y. (2009): **Self-Compassion to Competence and mental health social Work and Student ,.** Journal of Social Work Education, Vol. 45,(2),pp,309-325.

*Wilson, D(2006): **Contextual student differences and scoring patterns of the Motivated Strategies For Learning Questionnaire (MSQL)**,ED.D.,Oklahoma State University, 3221791.

Zand,DebraH.,Pierce Katherine J:(2011) **Resilience in Deaf Children, Adaptation through Emerging Adulthood**,springer science, Business Media,LLC.

*Wood, A.M., Joseph,S(2010): **The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression, A ten year cohort study**, Journal of Affective disorders, 122, 213-217.

المواقع الالكترونية:

- شبكة المعلومات العربية التربوية(شمعه) <http://www.shamaa.org> .
- موقع الشفقة بالذات للدكتورة كرستين نيف [/http://self-compassion.org](http://self-compassion.org)

الملاحق

ملحق (1) مقياس المعتقدات الدافعية بصورته الأولى

جامعة بغداد

كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم)

قسم العلوم التربوية والنفسية

علم النفس التربوي

الدراسات العليا/الدكتوراه

آراء السادة المحكمين لصلاحية فقرات مقياس المعتقدات الدافعية

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة....

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (المعتقدات الدافعية وعلاقتها بالوجود النفسي الممتلئ والشفقة بالذات عند طلبة الجامعة) ومن متطلبات إجراء البحث، يقوم الباحث ببناء مقياس المعتقدات الدافعية بالاعتماد على تعريف بنتريش وآخرون (Pintrich,et al,1993) "المعتقدات التي تدور حول فعالية وتصورات الفرد لذاته والتي تدفعه لأداء سلوك معين، التي تتضمن ثلاثة مكونات رئيسة هي مكون القيمة ومكون المتوقع والمكون الوجداني" (Pintrich,et al,1993).

علما أن بدائل المقياس هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً).

ولثقة الباحث العالية لما تتمتعون به من سعة الاطلاع والخبرة فإنه يود بيان رأيكم في مدى ملاءمة الفقرات كل حسب مجالها..... مع وافر الاحترام والتقدير .

الباحث
خالد احمد حاجم

المشرف
الأستاذ الدكتور فاضل جبار جودة

أولاً: مكون القيمة **Value Component**: يشير إلى قيم وتوجهات الطلبة الجوهرية (الداخلية) نحو المهمة مثل الفضول والتحدي والإتقان، والتوجهات الخارجية مثل الحصول على الدرجات والمكافآت والتقييم من قبل الآخرين والمنافسة، كما يشير إلى مدى أهمية وفائدة تلك المهمة (Pintrich&Schunk,2002).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	أفضل المواد الدراسية التي فيها تحدي حتى أستطيع أن أتعلم أشياء جديدة			
2	أفضل المواد الدراسية التي تثير فضولي حتى وإن كان من الصعب تعلمها			
3	أكثر الأمور مرضية بالنسبة لي هو محاولة فهم المحتوى الدراسي بأقصى قدر ممكن			
4	اختار الواجبات الدراسية الصعبة لأتعلمها حتى وإن كانت لا تضمن لي درجة جيدة			
5	الحصول على درجة جيدة أكثر الأمور مرضية بالنسبة لي			
6	أهم شيء بالنسبة لي هو تحسين المعدل العام لدراستي الجامعية			
7	أسعى للحصول على درجات أفضل من الطلبة الآخرين			
8	أسعى في دراستي لإظهار قدرتي أمام عائلتي وأصدقائي ومعارفي			
9	أسعى لأكون مميز أمام أساتذتي			
10	اعتقد إنني سأكون قادراً على الاستفادة مما تعلمته من الجامعة في حياتي العملية			
11	اعتقد أن نجاحي في دراستي سيوفر لي مهنة جيدة مستقبلاً			

ثانياً: مكون المتوقع **The Expectancy Component**: يشير إلى معتقدات الطلبة التي من شأنها أن تؤدي إلى نتائج ايجابية كالسيطرة على تلك المعتقدات، وتقييم الطلبة لقدراتهم على إتقان المهمة أو ما يعرف بالفعالية الذاتية للتعلم والأداء (Pintrich&Schunk,2002).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	استخدام الطرق المناسبة للدراسة تجعلني قادراً على تعلم المواد الدراسية بسهولة			
2	عدم قدرتي على فهم المواد الدراسية هو بسبب أخطائي في القراءة			
3	اعتقد أن بذل الجهد بما فيه الكفاية يجعلني استوعب المواد الدراسية			
4	مهاراتي في المذاكرة ممتازة مقارنة مع زملائي			
5	أثق بأن جهودي في الدراسة لن تذهب سدى			
6	اعتقد أنني سوف احصل على درجات عالية في دراستي			
7	اشعر بأنني استطيع فهم أصعب المواد الدراسية التي تتناولها دراستي			
8	أثق بنفسي بأنني يمكن أن افهم المفاهيم الأساسية التي تتناولها دراستي			
9	بالنظر لصعوبة دراستي اعتقد أنني سوف أكون جيداً			
10	لدى قدرات تجعلني متفوقاً على زملائي			

ثالثاً: المكون الوجداني (قلق الامتحان) **Affective Component**: وهو عبارة عن بعد واحد فقط يشير الى مجالين من قلق الامتحان هما : المجال المعرفي (ويتكون من الافكار السلبية التي تعطل الاداء)، والمجال العاطفي (يشير الى العاطفة والاستثارة من الامتحان)(مصطفى، 2013، ص484).

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	اشعر بالضيق وعدم الارتياح عندما ادخل قاعة الامتحان			
2	عندما احصل على درجة قليلة في الامتحان أحاول أن أتعلم من أخطائي			
3	عند دخولي إلى قاعة الامتحان أتوقع أن تكون درجتي قليلة			
4	اشعر بتسارع دقات قلبي عندما اذهب لقاعة الامتحان			
5	اشعر بقلق كبير إزاء الامتحانات			
6	عندما اجري الامتحان أحاول أن أتذكر العديد من المعلومات ما استطعت			
7	لدي القدرة في السيطرة على انفعالاتي وقلقي أثناء الامتحان			
8	اشعر بالتوتر عندما يقترب موعد الامتحان خوفاً من الفشل			
9	عندما ادخل قاعة الامتحان اشعر بانني لا أتذكر شيئاً مما قرأته			
10	اشعر بتشتت تركيزي أثناء الامتحان			
11	خوفي من عدم الإجابة يعيق انتباهي وتركيزي في الامتحان			

ملحق (2)
أسماء السادة المحكمين الذين عرضت عليهم المقاييس الثلاثة

مكان العمل	التخصص	اسم الخبير	اللقب العلمي	ت
كلية التربية للعلوم الصرفة/قسم العلوم التربوية والنفسية	قياس وتقويم	احسان عليوي ناصر	أ.د.	1
كلية التربية للعلوم الصرفة/قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي	إسماعيل إبراهيم علي	أ.د.	2
كلية التربية للعلوم الصرفة/قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس النمو	جمال حميد قاسم	أ.د.	3
الكلية التقنية/بغداد	علم النفس التربوي	حيدر كريم سكر	أ.د.	4
جامعة بغداد/كلية التربية ابن رشد	علم النفس التربوي	عبد الامير عبود الشمسي	أ.د.	5
جامعة القادسية/كلية التربية	علم النفس التربوي	علي صكر جابر	أ.د.	6
كلية التربية للعلوم الصرفة/قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي	ناجي محمود ناجي	أ.د.	7
كلية الامام الكاظم (ع)	علم النفس التربوي	امجد كاظم فارس	أ.م.د.	7
كلية التربية للعلوم الصرفة/قسم العلوم التربوية والنفسية	ارشاد تربوي	جبار وادي باهض	أ.م.د.	8
كلية الامام الكاظم (ع)	علم النفس التربوي	حيدر كريم الجزائري	أ.م.د.	9
كلية التربية للعلوم الصرفة/قسم العلوم التربوية والنفسية	علم النفس التربوي	منتهي مطشر عبد الصاحب	أ.م.د.	11
كلية التربية للعلوم الصرفة	علم النفس التربوي	حسن عبد الامير	م.د.	12

ملحق (3)
مقياس الوجود النفسي الممتلئ بصيغته الانكليزية

Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB), 42 Item version
Please indicate your degree of agreement (using a score ranging from 1-6) to the following sentences.

- 1.I am not afraid to voice my opinions, even when they are in opposition to the opinions of most people.
- 2.In general, I feel I am in charge of the situation in which I live.
- 3.I am not interested in activities that will expand my horizons.
- 4.Most people see me as loving and affectionate.
- 5.I live life one day at a time and don't really think about the future.
- 6.When I look at the story of my life, I am pleased with how things have turned out.
- 7.My decisions are not usually influenced by what everyone else is doing.
- 8.The demands of everyday life often get me down
- 9.I think it is important to have new experiences that challenge how you think about yourself and the world.
- 10.Maintaining close relationships has been difficult and frustrating for me
- 11.I have a sense of direction and purpose in life
- 12.In general, I feel confident and positive about myself
- 13.I tend to worry about what other people think of me
- 14.I do not fit very well with the people and the community around me
- 15.When I think about it, I haven't really improved much as a person over the years
- 16.I often feel lonely because I have few close friends with whom to share my concerns.
- 17.My daily activities often seem trivial and unimportant to meI feel like many of
- 18.the people I know have gotten more out of life than I have
- 19.I tend to be influenced by people with strong opinionsI am quite good at
- 20.managing the many responsibilities of my daily life.
- 21.I have the sense that I have developed a lot as a person over time.
- 22.I enjoy personal and mutual conversations with family members or friends.
- 23I don't have a good sense of what it is I'm trying to accomplish in life.
- 24I like most aspects of my personality.
- 25.I have confidence in my opinions, even if they are contrary to the general consensus.
- 26.I often feel overwhelmed by my responsibilities

27. I do not enjoy being in new situations that require me to change my old familiar ways of doing things.
28. People would describe me as a giving person, willing to share my time with others.
29. I enjoy making plans for the future and working to make them a reality
30. In many ways, I feel disappointed about my achievements in life
31. It's difficult for me to voice my own opinions on controversial matters.
32. I have difficulty arranging my life in a way that is satisfying to me
33. For me, life has been a continuous process of learning, changing, and growth.
34. I have not experienced many warm and trusting relationships with others.
35. Some people wander aimlessly through life, but I am not one of them.
36. My attitude about myself is probably not as positive as most people feel about themselves.
37. I judge myself by what I think is important, not by the values of what others think is important.
38. I have been able to build a home and a lifestyle for myself that is much to my liking.
39. I gave up trying to make big improvements or changes in my life a long time ago.
40. I know that I can trust my friends, and they know they can trust me.
41. I sometimes feel as if I've done all there is to do in life
42. When I compare myself to friends and acquaintances, it makes me feel good about who I am.

Scoring Instruction:

- 1) Recode negative phrased items: # 3, 5, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 23, 26, 27, 30, 31, 32, 34, 36, 39, 41. (i.e., if the scored is 6 in one of these items, the adjusted ...) score is 1; if 5, the adjusted score is 2 and so on
- 2) Add together the final degree of agreement in the 6 dimensions:
 - a. Autonomy: items 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37
 - b. Environmental mastery: items 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38
 - c. Personal Growth: items 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39
 - d. Positive Relations: items: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40
 - e. Purpose in life: items: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41
 - f. Self-acceptance: items 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42

ملحق (4)
مقياس الشفقة بالذات بصيغته الانكليزية

Self-Compassion Scale

To Whom it May Concern:

Please feel free to use the Self-Compassion Scale in your research. Masters and dissertation students also have my permission to use and publish the Self-Compassion Scale in their theses. The appropriate reference is listed below.

Best,

Kristin Neff, Ph. D. Associate Professor
Educational Psychology Dept.
University of Texas at Austin

e-mail: kneff@austin.utexas.edu

Reference:

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Coding Key:

Self-Kindness Items: 5, 12, 19, 23, 26

Self-Judgment Items: 1, 8, 11, 16, 21

Common Humanity Items: 3, 7, 10, 15

Isolation Items: 4, 13, 18, 25

Mindfulness Items: 9, 14, 17, 22

Over-identified Items: 2, 6, 20, 24

Subscale scores are computed by calculating the mean of subscale item responses. To compute a total self-compassion score, reverse score the negative subscale items before calculating subscale means - self-judgment, isolation, and over-identification (i.e., 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1) - then compute a grand mean of all six subscale means. Researchers can choose to analyze their data either by using individual sub-scale scores or by using a total score.

(This method of calculating the total score is slightly different than that used in the article referenced above, in which each subscale was added together. However, I find it is easier to interpret the total score if a mean is used.)

OW I TYPICALLY ACT TOWARDS MYSELF IN DIFFICULT TIMES

Please read each statement carefully before answering. To the left of each item, indicate how often you behave in the stated manner, using the following scale:

Almost never		Almost always			
1	2	3	4	5	

1. I'm disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.
2. When I'm feeling down I tend to obsess and fixate on everything that's wrong.
3. When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through.
4. When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world.
5. I try to be loving towards myself when I'm feeling emotional pain.
6. When I fail at something important to me I become consumed by feelings of inadequacy.
7. When I'm down and out, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am.
8. When times are really difficult, I tend to be tough on myself.
9. When something upsets me I try to keep my emotions in balance.
10. When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.
11. I'm intolerant and impatient towards those aspects of my personality I don't like.
12. When I'm going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need.
13. When I'm feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am.
14. When something painful happens I try to take a balanced view of the situation.
15. I try to see my failings as part of the human condition.
16. When I see aspects of myself that I don't like, I get down on myself.
17. When I fail at something important to me I try to keep things in perspective.
18. When I'm really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it.
19. I'm kind to myself when I'm experiencing suffering.
20. When something upsets me I get carried away with my feelings.
21. I can be a bit cold-hearted towards myself when I'm experiencing suffering.
22. When I'm feeling down I try to approach my feelings with curiosity and openness.
23. I'm tolerant of my own flaws and inadequacies.

24. When something painful happens I tend to blow the incident out of proportion.

25. When I fail at something that's important to me, I tend to feel alone in my failure.

26. I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I don't like.

ملحق (5) مقياس المعتقدات الدافعية بصيغته النهائية

جامعة بغداد
كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم)
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/الدكتوراه
علم النفس التربوي

عزيزتي الطالبة....

عزيزي الطالب....

تحية طيبة...

بين يديك فقرات تمثل مواقف مختلفة، لذا أرجو منك قراءة الفقرات بصورة دقيقة والإجابة عنها بموضوعية بحيث تعكس فعلاً ما تفكر وتشعر به حيال هذا الموضوع، وعدم ترك أي فقرة دون إجابة وأختر بديلاً واحداً فقط لكل فقرة بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي تراه ينطبق عليك كما موضح في المثال الآتي، علماً أن إجابتك عنها ستكون سرية وتستعمل لإغراض البحث العلمي .

مع وافر الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

يرجى ملئ المعلومات الآتية:

الجنس	الكلية	القسم	المرحلة
-------	--------	-------	---------

لا داعي لذكر الاسم

مثال/

الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
أسعى لأكون مميزاً أمام أساتذتي	√				

طالب الدكتوراه
خالد احمد حاجم

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أفضل المواد الدراسية التي فيها تحدي بهدف تعلم أشياء جديدة					
2	استخدام الطرق المناسبة للدراسة تجعلني قادراً على تعلم المواد الدراسية بسهولة					
3	اشعر بالضيق وعدم الارتياح عندما ادخل قاعة الامتحان					
4	أفضل المواد الدراسية التي تثير فضولي حتى وإن كان من الصعب تعلمها					
5	اعتقد أن ضعف قدرتي على فهم المواد الدراسية هو بسبب أخطائي في القراءة					
6	عند حصولي على درجة قليلة في الامتحان أحاول أن أتعلم من أخطائي					
7	أكثر الأمور مرضية بالنسبة لي هو محاولة فهم المحتوى الدراسي بعمق					
8	اعتقد أن بذل الجهد بما فيه الكفاية يجعلني استوعب المواد الدراسية					
9	عند دخولي إلى قاعة الامتحان أتوقع أن تكون درجتي قليلة					
10	أختار الواجبات الدراسية الصعبة لأتعلّمها دون الالتفات إلى ما سأحصل عليه من درجة					
11	مهاراتي في المذاكرة ممتازة مقارنة مع زملائي					
12	اشعر بتسارع دقات قلبي عندما اذهب لقاعة الامتحان					
13	أهم شيء بالنسبة لي هو تحسين المعدل العام لدراستي الجامعية					
14	أثق بأن جهودي في الدراسة لن تذهب سدى					
15	أحاول تذكر المعلومات حيثما استطعت، أثناء الامتحان					
16	أسعى للحصول على درجات أفضل من الطلبة الآخرين					
17	اعتقد أنني سوف احصل على درجات عالية في دراستي					
18	لدي القدرة في السيطرة على انفعالاتي أثناء الامتحان					
19	أسعى في دراستي لإظهار قدرتي أمام عائلتي وأصدقائي ومعارفي					
20	اشعر بأنني استطيع فهم أصعب المواد الدراسية التي تتناولها دراستي					
21	اشعر بالتوتر عندما يقترب موعد الامتحان خوفاً من الفشل					
22	أسعى لأكون مميزاً أمام أساتذتي					
23	أثق بنفسني بأنني يمكن أن افهم المفاهيم الأساسية التي تتناولها دراستي					
24	يتملكني شعور بفقدان المعلومات عند دخول قاعة الامتحان					
25	اعتقد إنني سأكون قادراً على الاستفادة مما تعلمته من الجامعة في حياتي العملية					
26	رغم صعوبة دراستي اعتقد أنني سوف أكون جيداً					
27	اشعر بتشتت تركيزي أثناء الامتحان					
28	اعتقد أن نجاحي في دراستي سيوفر لي مهنة جيدة مستقبلاً					
29	لدي قدرات تجعلني متفوقاً على زملائي					
30	خوفي من عدم الإجابة يعيق انتباهي وتركيزي في الامتحان					

ملحق (6) مقياس الوجود النفسي الممتلئ بصيغته النهائية

جامعة بغداد
كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم)
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/الدكتوراه
علم النفس التربوي

عزيزتي الطالبة....

عزيزي الطالب....

تحية طيبة...

بين يديك فقرات تمثل مواقف مختلفة، لذا أرجو منك قراءة الفقرات بصورة دقيقة والإجابة عنها بموضوعية بحيث تعكس فعلاً ما تفكر وتشعر به حيال هذا الموضوع، وعدم ترك أي فقرة دون إجابة وأختر بدلاً واحداً فقط لكل فقرة بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي تراه ينطبق عليك كما موضح في المثال الآتي، علماً أن إجابتك عنها ستكون سرية وتستعمل لإغراض البحث العلمي .

مع وافر الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

لا داعي لذكر الاسم

مثال/

غير موافق على الإطلاق	غير موافق	غير متأكد	موافق	موافق تماماً	الفقرة
				√	أجد أن مطالب الحياة اليومية تؤرقني

طالب الدكتوراه
خالد احمد حاجم

ت	الفقرة	موافق تماماً	موافق	غير متأكد	غير موافق	غير موافق على الإطلاق
1	يسرني كيف تغيرت الأمور عندما أراجع مسيرة حياتي					
2	أجد أن معظم الناس يبادلوني الحب والحنان					
3	اعبر عن آرائي بكل ثقة وان كانت مخالفة لآراء الآخرين.					
4	اشعر أنني مسؤول عن الوضع الذي أعيش فيه					
5	أعيش الحياة يوماً بيوم من غير تفكير في المستقبل					
6	أجد أنني مهتم في الأنشطة التي من شأنها توسيع آفائي					
7	اشعر بالثقة والايجابية عن نفسي					
8	أدرك أن الحفاظ على علاقات وثيقة كان أمراً صعباً ومحبطاً بالنسبة لي					
9	قراراتي لا تتأثر عادة بأداء الآخرين					
10	أجد أن مطالب الحياة اليومية تؤرقني					
11	لدي إحساس بالحياة والهدف منها					
12	اعتقد أن خوض تجارب جديدة في الحياة تغير من قدرة الفرد على معرفة نفسه والعالم من حوله					
13	اشعر بان الكثير من الناس الذين اعرفهم قد حصلوا على المزيد من الفرص مقارنة مما حصلت عليه أنا.					
14	اشعر بالوحدة لان لدي عدد اقل من الأشخاص المقربين الذين يشاركونني اهتماماتي					
15	اشعر بالقلق لما يعتقدده الآخرون عني					
16	أجد صعوبة في الاندماج بشكل جيد مع الناس والمجتمع من حولي					
17	أدرك أن أنشطتي اليومية مملة وغير مهمة بالنسبة لي					
18	أرى أن شخصيتي لم تتطور على مر السنين					
19	اعتقد أن سمات شخصيتي مقبولة					
20	استمتع بالمحادثات الشخصية مع أفراد الأسرة والأصدقاء					
21	أميل إلى الأشخاص الذين لديهم آراء قوية					
22	أدير العديد من مسؤوليات حياتي بشكل هادئ					
23	افتقد للإحساس الجيد بخصوص ما أحاول انجازه في الحياة					
24	لدي شعور بأنني قد حققت من النجاحات الكثير على مر الزمن					
25	في كثير من الأحيان اشعر بخيبة الأمل في نواحي كثيرة بشأن ما أنجزته في حياتي					

					أجد أن اهتمام الناس بي يعطيني الرغبة في تقاسم وقتي مع الآخرين	26
					لدي ثقة بآرائتي حتى وان كانت تتعارض مع آراء الآخرين	27
					أشعر بالإحباط لمسؤوليتي الكثيرة	28
					امتلك القدرة على وضع خطط للمستقبل والعمل على جعلها حقيقة واقعية	29
					أجد صعوبة في ابتكار مواقف جديدة تتطلب تغيير طريقي القديمة تجاه الأمور	30
					الاتجاه نحو نفسي ربما ليس ايجابياً بخلاف الآخرين	31
					أشعر بضعف علاقتي الدافئة والثقة المتبادلة مع الآخرين	32
					أجد صعوبة في التعبير عن آرائتي الخاصة عندما يتعلق الأمر بالقضايا الجدلية	33
					أجد صعوبة في ترتيب حياتي بطريقة مقنعة بالنسبة لي	34
					أرى إن بعض الناس يسعون وراء الحياة بلهفة ولكن أنا مختلف عنهم	35
					اعتقد أن حياتي عملية مستمرة للتعلم والتغيير والنمو	36
					عندما أقرن نفسي بالأصدقاء والمعارف اشعر بأنني بأفضل حال منهم	37
					أثق بأصدقائي واعرف أنهم يثقون بي	38
					الجا إلى قيمي في الحكم على الأمور المهمة وليس ما يعتقدده الآخرون	39
					أتمكن من بناء نمط لحياتي بما يروق لي	40
					اشعر في بعض الأوقات إنني فعلت كل ما يجب القيام به في حياتي	41
					أجد صعوبة في إجراء تحسينات كبيرة في حياتي منذ مدة طويلة	42

ملحق (7) مقياس الشفقة بالذات بصيغته النهائية

جامعة بغداد
كلية التربية للعلوم الصرفة (ابن الهيثم)
قسم العلوم التربوية والنفسية
الدراسات العليا/الدكتوراه
علم النفس التربوي
عزيزتي الطالبة...
عزيزي الطالب...
تحية طيبة...

بين يديك فقرات تمثل مواقف مختلفة، يرجى بيان مدى انطباقها عليك من خلال الإجابة على كل الفقرات المعروضة أمامك وعدم ترك أية فقرة دون إجابة، وذلك بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي تراه ينطبق عليك ويمثل ما تشعر به كما هو موضح في المثال، علماً أن إجابتك لن يطلع عليها احد سوى الباحث لأنها تستعمل لإغراض البحث العلمي فقط، كما ينبه الباحث انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

شاكرين تعاونكم معنا

الجنس	الكلية	القسم	المرحلة
-------	--------	-------	---------

لا داعي لذكر الاسم

مثال/

الفقرة	لا تنطبق	تنطبق قليلاً	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
أكون رفيقا بنفسي عندما أعاني خبرة الم	√			

طالب الدكتوراه
خالد احمد حاجم

ت	الفقرة	لا تنطبق	تنطبق قليلاً	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
1	أحاول أن أكون رقيقاً بنفسى عندما اشعر بصدمة انفعالية ما.				
2	أرى إن الصعوبات هي جزء من الحياة التي يمر بها الجميع خصوصاً عندما تسير الأمور بشكل سئ بالنسبة لي				
3	أحافظ على اتزانى الانفعالى عندما يزعجنى شىء ما				
4	أكون رقيقاً بنفسى عندما أمر بظروف صعبة للغاية				
5	اشعر بالنقص عندما افشل في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي				
6	عندما يحدث لي موقف مؤلم انظر اليه بشكل متوازن				
7	أكون رقيقاً بنفسى عندما أعاني خبرة الم				
8	اذكر نفسى بان الشعور بالنقص الذي قد ينتابني يوجد لدى كثير من الناس				
9	أفكر في الأمر بعقلانية عندما افشل في شىء مهم بالنسبة لي				
10	عندما يحدث لي شىء مؤلم أعزو ذلك لأمر عارض				
11	أحاول أن انظر إلى إخفاقاتي بوصفها جزءاً من حالة الإنسان				
12	عندما تنخفض روحي المعنوية أبحث عن أسباب ذلك باهتمام وفضول				
13	أحاول أن أتقبل الجوانب التي اكرهها في شخصيتي				
14	أميل إلى العزلة والانفصال عن العالم				

					عندما أفكر في أخطائي	
					يستحوذ على تفكيري بأن كل شيء سيء عندما اشعر بالإحباط	15
					انا ارفض إصدار حكم على عيوبي وأخطائي	16
					ينتابني شعور بان الآخرين أوفر حظا مني عندما اشعر بالفشل	17
					أخفق في تحقيق أمر مهم بالنسبة لي عندما أشعر بالنقص.	18
					أميل إلى أن أقسو على نفسي عندما تمر بي أوقات صعبة	19
					أفضل الانعزال عن الآخرين عندما تواجهني مشكلة ما	20
					اضغط على مشاعري عندما يزعجني أي شيء.	21
					أنا غير متسامح ولست صبوراً تجاه جوانب النقص في شخصيتي	22
					أميل إلى أن أعيش حالة من الوحدة مع نفسي عندما أفشل في تحقيق شيء مهم بالنسبة لي	23
					احزن على نفسي عندما أرى جوانب غير مرغوبة في شخصيتي	24
					اميل الى ان اعيش حالة من الوحدة عندما افشل في تحقيق شيء مهم بالنسبة لي	25
					أجد أن مشاعري تتبدل عندما أقاسي من خبرة أو تجربة فيها معاناة	26

ملحق (8) كتاب تسهيل المهمة

Ministry of Higher Education
and Scientific Research
UNIVERSITY OF BAGHDAD
College of Education for Pure
Science/Ibn Al-Haitham

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
مكتبة التوثيق للعلوم الصرفة / ابن الهيثم
عمارة الدراسات العليا

العدد: ١٦٥٤ / ٤٥
التاريخ: ٢٠١٧ / ٦ / ١٩

الى / جامعة بغداد / المكتبة المركزية
الى / الجامعة المستنصرية / المكتبة المركزية
الى / جامعة بابل
الى / جامعة الكوفة

م / تسهيل مهمة

تحية طيبة ...

يرجى التفضل بتسهيل مهمة طالب الدكتوراه (خالد احمد حاجم) في قسم العلوم التربوية
والنفسية / علم النفس التربوي بكليتنا وذلك لاكمال متطلبات بحثه.
... مع التقدير ...

أ.م.د. احمد محمد عباس

معاون العميد للشؤون العلمية والدراسات العليا/وكالة

نسخة منه الى //

- مكتب السيد العميد / لتعلم ... مع التقدير
- الدراسات العليا مع الاوثيات
- الصادرة

بيداء ٢٠١٧ / ٦ / ١٩

Al-Adhamiyah-Anter Square-Baghdad-Iraq

الاعظمية. ساحة عنترة. بغداد. العراق

E-mail: ibnalhaitham_ed@yahoo.com

The psychometric features For the three scales that have been achieved including face validity, construct validity, discriminating power, as well as reliability coefficient has been computed by using test-retest and alphacronbach.

The following statistic means were used:

Ch-Square, Two independent sample T-test, Pearson Correlation Coefficient, One sample T-test, Two way analysis of variance, Multiple Correlation, Z- Test, Multiple Regression Coefficient.

The Researcher find the following results :

1. The students of the university have Motivational Beliefs.
2. There are differences in motivation beliefs between (male - female) for males, and the existence of differences in between the scientific disciplines and humanitarian discipline For scientific disciplines.
3. The students of the university have Psychological Well-Being.
4. There are differences in Psychological Well-Being between (male - female) for female, and There are no differences in between the scientific disciplines and humanitarian discipline.
5. The students of the university have Self-compassion.
6. There are differences in Self-compassion between (male - female) for female, and the existence of differences in between the scientific disciplines and humanitarian discipline For the benefit of humanities.
7. There is a contribution to the Psychological Well-Being of motivational beliefs , and the contribution of compassion-self is very much said.

The researcher has presented anumber of recommendations and suggestions.

Abstract

The current search began to identify:

1. Motivational beliefs among university students
2. Differences in motivation beliefs on sexual competition (male / female) and academic specialization (scientific / human) at university students
3. Psychological well-being of university students
4. Differences in psychological well-being of the opposite table (male / female) and specialization (scientific / human)
5. The compassion-self of the students
6. Differences in compassion-self for the variable duty (male / female) and the academic (scientific / human) in the university students
7. The formal relationship between the three variables of research?
8. The extent to which the independent variables contribute to the "full and compassionate psychological existence" in the dependent variable of the students' motivation.

The study sample consisted of (400) students from the University of Baghdad. They were chosen by randomly stratified method of proportionate distribution, by specialization and gender.

Three instruments have been used in this research , first Scale of Motivational Beliefs (30) paragraphs divided into three fields, five substitutions were included.

the second is the of psychological well-being presence of (Ryff 1989) It consists of (42) paragraphs which the researcher translated.

Third instrument was the Scale of compassion-self for (Neff, 2003) and consists of (26) The researcher also translated it.

Ministry Of Higher education & Scientific research
University of Baghdad
College Of education for Pure Science
Ibn AL- Haitham
Educational & Psychological Sciences Department



**Motivational Beliefs *and its Relation with the*
Psychological Well-Being *and Self-compassion*
among university students**

A Dissertation submitted to

*The Council Of College Of Education for pure Scinces / Ibn
AL- Haitham / University of Baghdad*

*In partial fulfillment of the requirements for PhD degree in
(Educational Psychology)*

By

KHALID AHMED HACHEEM

Supervision by the

Prof. Dr. FADHIL JABBAR JUDA ALRUBAAE

2018 AD

1439 H