

## علاقة خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة) بتقدير الذات لدى طلبة

### كلية التربية الرياضية في الجامعة المستنصرية

أ.د. أميرة عبد الواحد منير □ □ أ.د. نيهان حميد □

أ.م.د. شيماء عبد مطر □

٢٠١٦م

١٤٣٧هـ

### مستخلص البحث باللغة العربية.

احتوى البحث على خمسة أبواب تضمنت المقدمة وأهمية البحث التي تمحورت حول أهمية الشباب الذين يمثلون ثروة قومية. فهم الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجديد والتخطيط لشعب يطمح لتطوير حياته وحضارته. اما مشكلة البحث فقد عمد الباحثون في محاولة للكشف عن العلاقة بين خبرات الطفولة وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية والاستفادة من ذلك في البناء النفسي الايجابي وبناء شخصية سوية. وتلافي البناء النفسي السلبي في المجالات التربوية والاجتماعية والنفسية. وافترضت الباحثون الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة) وتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة.

واستخدم الباحثون المنهج المسحي باعتباره من المناهج المستخدمة في البحوث وتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية الرياضية اذ تم اختيار (٧٠) طالبا من المرحلة الثالثة وبشكل عشوائي. واستخدم مقياس خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة) لدى الطلبة. اذ احتوى المقياس على (٨٦) فقرة منها (٤٨) فقرة تقيس خبرات الطفولة المؤلمة و(٣٨) فقرة تقيس خبرات الطفولة السارة ومقياس تقدير الذات يحتوي(٦٢) فقرة موزعة على الجوانب المختلفة لتقدير الذات بعضها ذات اتجاه ايجابي والاخرى ذات اتجاه سلبي وقد توصلت الباحثتان بعد استخراج نتائج البحث ومناقشتها الى وجود فرق معنوي بين خبرات الطفولة السارة وتقدير الذات وكذلك انعدام الفروق بين خبرات الطفولة المؤلمة وتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة.

كما اوصى الباحثون ببعض التوصيات بأعداد برامج لتوعية الطلبة ومساعدتهم لاكتساب خبرات جديدة وتشجيعهم نحو النجاح لكي يساعدهم على نمو تقديرهم لذاتهم الايجابية و اتاحة الفرص لتحمل المسؤولية مستقبلا.

## Abstract.

### The Relationship of Painful and Pleasant Childhood Experiences With Self Esteem In Physical Education Students/ University of Mostanseria

The importance of the research lies in the youth that are considered national treasure for developing the country and its culture. The problem of the research was in discovering the relationship between childhood experiences and self esteem in third year students and using these experiences for positive psychological personality building. The researchers hypothesized statistical differences between pleasant and painful childhood experiences with self – esteem in third year students.

The researchers used the scanning method. The subjects were (70) third year students selected randomly. Childhood experiences scale was applied. The scale consisted of 86 item (48) of them measure painful childhood experiences while 38 items measure pleasant experiences. The self – esteem scale was also used it consisted of 62 items.

The researchers concluded that there are significant differences between pleasant childhood experiences and self esteem. In addition to that, they concluded the lack of differences between painful childhood experiences and self esteem in third year students.

The researchers recommended making awareness programs for students in order to gain new pleasant experiences that help them improve their positive self – esteem.

## ١ - الباب الأول: التعريف بالبحث.

### ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لقد اتفقت عدة نظريات نفسية على أن سمات الشخصية في المراهقة والرشد تعكس خبرات الطفولة المكتسبة في البيت والمدرسة. فإذا كانت خبراته سارة نمت عنده سمات التوافق النفسي الحسن وان كانت مؤلمة نمت عنده سمات التوافق النفسي السيئ. إذ أكدت مدرسة التحليل النفسي (لرونزيرج) ان تكرار مشاعر الخوف وانعدام الأمن في نفوس الأطفال يعرضهم للاضطراب النفسي في مستقبل حياتهم وعدم تقديرهم لذاتهم. (٣:٣٣٩) وان لتعامل الأبوين واتجاهاتهم أثر في البناء النفسي للأبناء فالطفل يتلقى الحماية الزائدة ولا يمنح الفرصة للتصرف في أموره لذا ينشأ بشخصية قلقة غير مستقرة. وقد يستثار انفعاليا ولا يتحمل المسؤولية. كذلك ان عدم المساواة بين الأبناء بسبب الجنس أو الترتيب الولادي قد تؤدي الى تكوين شخصية أنانية وحاقدة وضعيفة الثقة بالنفس بينما تؤدي أساليب التعامل السوي لبناء شخصية متزنة لأبنائها تتمتع بصحة نفسية سوية. (١٠:٩٨)

لذا يتطور تقدير الذات من خلال الخبرات والمواقف التي تتفق وتتطابق مع المعايير الاجتماعية التي يمر بها الفرد اثناء محاولته للتكيف مع البيئه المحيطة به. ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية وذلك بناء على عملية التعلم ولكن اثر هذه المواقف والخبرات لا يتوقف عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة او دوافع منزلة ولكنه يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تقييم اثر الخبرات الانفعالية الادراكية على هذا الفرد مما يؤدي في النهاية الى تطور مفهوم عام عن الذات ككل.. أذ تكمن أهمية البحث وتتضح الحاجة اليه من خلال أهمية الشباب الذين يمثلون ثروة قومية. فهم الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجديد والتخطيط لأفراد يطمحون لتطوير حياتهم وحضارتهم فأن مساعي الطلبة في بناء تقدير الذات لديهم عن طريق مجموعة من الوسائل المساعدة من الاندية والاتحادات الرياضية والمهرجانات الرياضية المنظمة. من خلالها يشعر الطلبة بقيمة ذاتهم ويرتفع بذلك تقدير الذات لديهم فالطلبة بحاجة الى الاحساس الدائم بأنهم اعضاء مهمين في مجتمعهم من خلال عملهم المهني واحساسهم بقيم ذاتهم.

وتأكد أهمية البحث من خلال تناوله لمرحلة الدراسة في الكلية وهي إحدى مراحل النظام التعليمي المهمة وبالغة الأثر في حياة الطلبة. لأنها مرحلة انعطاف كبير في حياتهم يتهيؤون خلالها لتحقيق أهداف التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية وكذلك المساهمة في الانتاج وتحمل المسؤولية. لذا ارتأينا من خلال هذا البحث التعرف على علاقة خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة) بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية

### ٢-١ مشكلة البحث:

من خلال احساس الباحثون بمشكلة البحث الحالي والتي انبثقت من خلال عملهم في مجال التربية والتعليم وجدوا ان هناك بعض الطلبة يتنامى لديهم الشعور السلبي والنقد للذات والانسحاب من الموقف الذي يكون فيه. وقد ينعكس ذلك سلبيا على تقدير الطلبة لذاتهم وتحصيلهم الدراسي وما يتبعها من تقدير واطى للذات من خلال اساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة الغير قادرة على مواكبة تطور الحياة الاجتماعية السريعة في جميع المجتمعات المتحضرة والتي تعمل على تشجيع الاستقلالية لدى الافراد وتعزز لديهم الثقة بالنفس فضلا عن شخصية الطالب المتنوعة والمختلفة دافعا للتغييرات البيئية التي تحدث داخل المجتمع والتي بدورها تؤثر على خبرات طفولته التي عاشها سابقا، لذا اعتمد الباحثون في محاولة للكشف عن العلاقة بين خبرات الطفولة وتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية الرياضية والاستفادة من ذلك في البناء النفسي الايجابي وبناء شخصية سوية. وتلافي البناء النفسي السلبي في المجالات التربوية والاجتماعية والنفسية. اذ لم يجد الباحثون الا عدد قليل من البحوث تناولت هذه المواضيع.

### ٣-١ هدف البحث:

- التعرف على علاقة خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة) بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية.

#### ٤-١ فرض البحث:

- وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة) بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية

#### ٥-١ مجالات البحث:

- ١-٥-١ المجال الزمني: المدة من ٢٠١٥ / ١ / ١٥ ولغاية ٢٠١٥ / ٥ / ٧
- ٢-٥-١ المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية / الجامعة المستنصرية
- ٣-٥-١ المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

#### ٦-١ تحديد المصطلحات:

عرف "كارل روجرز" (الخبرة) بأنها كل ما يقع في نطاق الوعي والشعور فهي التركيز التي تبني عليها الشخصية. (٦١:٣)

ويعرفها "عفيفي" هي موقف له زمان ومكان معينان يتفاعل فيه الفرد مع عناصره المختلفة من افراد وعلاقات وتنشأ فيه استجابات وردود أفعال كنتيجة من مثيرات خلال ذلك التفاعل (١٧٠:١١)

وعرف "محمد عن فرويد" خبرات الطفولة (بأنها هي الأساس الذي يعتمد عليه نمو شخصية الفرد في الكبر ويكون اشباع رغباتها في كل مرحلة وان عدم اشباع هذه الرغبات يؤدي الى ظهور العدوانية والصراعات بين الأنا الدنيا والأنا العليا. (٨:٨)

ويعرف "الحنفي" ١٩٧٢ "تقدير الذات" هو تقييم الذات او تقرير عن الذات وهي المعلومات التي يقررها الفرد عن نفسه او تقيمه لذاته" (٢١:٦)

## ٢- الباب الثاني: الدراسات النظرية.

### ١-٢ خبرات الطفولة والتنشئة الاجتماعية:

أن أساليب التنشئة الاجتماعية تتباين من مجتمع لآخر وفقا للثقافة السائدة في ذلك المجتمع واختلاف الآباء في مدى تعاملهم وتقمهم لأبنائهم. فقد يتخذ الآباء أساليب خاطئة كالدلال أو الإهمال ولكل أسلوب سلبياته فقد ينشأ الطفل على الخوف وضعف القدرة في تحمل المسؤولية. إذ أن اهتمام الكبار بالطفل هو بمثابة المكافأة والمتابعة له على أن يكون هذا الاهتمام منظويا على أسلوب الغضب. (٤٧:١٥)

لذا فان شخصية الطفل تتأثر بما يمر بها من المواقف والخبرات التي تصاغ نتيجة لذلك شخصية سوية او بالعكس. حسب الأساليب المتبعة معه ولتكون جزء من كيانه الشخصي فيما بعد. (٥١٦:٢)

لذا تعد التنشئة الاجتماعية من الممارسات الاجتماعية وخبراتها المهمة لان نتائجها لأجيال القادمة من البشر الذين يعملون على تقدم المجتمع او تخلفه وعليهم يتوقف نمو حضارتهم. حيث تدمج مصطلحات التنشئة الاجتماعية وخبراتها النفسية والثقافية والأسرية مع بعضها وما تنطرق اليه من ن تأثير في سلوكياته المستقبلية والتي هي نتاج للتفاعلات الاجتماعية والثقافية للأسرة والمجتمع. (١١٥:٤) دور الأسرة في رعاية وتربية الطفل. اذ يطلق مصطلح (تنشئة الطفل) على هذا الدور لما له من تأثير في سلوكياته المستقبلية والتي هي نتاج للتفاعلات الاجتماعية والثقافية للأسرة والمجتمع

## ٢-٢ الخبرات الأسرية:

تعد الأسرة البيئة الأساسية لتنشئة الطفل لمكانتها المهمة في الحياة الاجتماعية، لأنها مصدر الأمان النفسي والدفع العاطفي و لإشباعها الحاجات الطفل النفسية وتهيئته ليكون فردا نافعا لنفسه ولمجتمعه (٥٢:١٤) وان للترابط الأسري دوره في حماية الطفل من التربية الخاطئة، فهو العالم الاجتماعي الأوحد للطفل ولمدة سنواته الأولى حتى ذهابه للمدرسة ودخوله عالما جديدا يقضي فيه وقتا طويلا.

كما يعد الوالدين هما المثل العلام والقدوة حيث يرتوي الطفل من أخلاقهما فان كانا صالحين اخذ منهما الصلاح والتقوى وعكس ذلك ينشأ على الفساد وسوء الخلق (ذباب عقيل) وقد حاول كل من (با لدوين و كالمون وبريس) البحث عن العلاقة بين سلوك الأبوين وسلوك أطفالهما وبعد تحليل النتائج تبين أن الأسرة تصنف الى:

### (الأسرة الديمقراطية - الأسرة الدافئة المتقبلة للطفل - الأسرة المدللة)

وأشارت تلك النتائج الى أن أطفال الأسر الديمقراطية كانوا أكثر نشاطا واجتماعية بينما أطفال الأسر الدافئة المتقبلة فأنهم أكثر اترانا وهدوء أما أطفال الأسر المدللة فكانوا أكثر خوفا من التعرض للخطر وأكثر محافظة على ملابسهم وأجسامهم. كما تفيد دراسات آخر كدراسة (هاريزو جوف ومارتن) بان الأسر التسلطية تنمي التميز العنصري لدى الأطفال ولأسلوب العقاب البدني والقسوة أثره السلبي على نمو شخصية الأبناء خاصة في جانبها الانفعالي (١١:٩)

## ٣-٢ الخبرات المدرسية:

يعد المجتمع المدرسي حلقة الوصل بين المنزل والمجتمع العام اذ يحقق التدرج في النمو العقلي والاجتماعي لإكمال ما اعدده البيت في اعداد ابناءه للنمو السليم فما يكسبه الطفل في اسرته يتعدل عن طريق الخبرات المنظمة الهادفة التي تهيئها المدرسة للمدرسة دور لتحقيق اهدافها النفسية والتربوية في تنمية صحة الاطفال النفسية ونموهم اذ لها الفرصة لتشكيل شخصية الطفل النامية كما يعد المعلم الشخصية المؤثرة في سنوات الطفل المدرسية الاولى خاصة ان كان يهتم برعاية وتوجيه تلامذته لما يحقق النمو المتكامل للطفل. حيث يكون تثبيت انماط شخصيته في المراحل الاولى من العمر عن طريق الخبرات الاولى في تفاعل التلميذ ومدرسية والجو الدراسي (١٤:١٤٥).

كما تؤثر الخبرة التعليمية سلباً وإيجاباً في شخصية الفرد لأنها المهمة في مرحلة الطفولة إذ ترسم أبعاداً في التوافق السوي أو غير السوس حيث تسعى لإكساب الفرد خبرة حديثة وتعمق من الخبرة السابقة فالخبرات التعليمية وسائط يتفاعل معها الطلبة وتساهم في تطويرهم وتتضح نتائجها في تهيئة خبرات يتفاعلون معها لتحديث التعبير والتعديل في انبئتهم ومخزونهم المعرفي (١١٥:٥). كما ان استقرار الطفل العاطفي وانماجه في المجتمع الخارجي ينمي لديه شعور الزمالة لأقرانه إذ يشعره بالثقة في نفسه لعلاقاته الاجتماعية وقد تؤدي جماعة الاقران دوراً فاعلاً في غرس القيم وتزويد الاطفال والمراهقين بمعايير تؤيد اتجاهات الاسرة اكثر من مخالفتها. (١٧٩:١٤)

## ٢-٤ تقدير الذات:

إن تقدير الذات تعني أن تنظر لذاتك نظرة تقدير، نظرة ملؤها الثقة، وإعطاء مكانة مميزة للذات الشخصية بعيداً عن الغرور، وليتمكن المرء من تقدير ذاته عليه أن يعرف قدراته وإمكاناته، فقد تكون القدرات هائلة إلا أنها تحتاج للتمية، وبالعامل الجاد والهمة العالية تغدو تنمية القدرات الشخصية أمراً ممكناً. فهناك في شخصية كل فرد نقاط قوة ونقاط ضعف، ولمعرفتها بدقة ينبغي على المرء أن يدون ذلك باستمرار، ويسأل من يثق بهم فيما يرونه فيه ولا يراه هو في نفسه، فقد يغفل بعض النقاط السلبية التي تتخلل شخصيته وتعيقه من النجاح في حين يتمكن الآخرون الذين يعرفونه جيداً أو يعيشون معه ملاحظتها بسهولة، وإذا ما تم لفت انتباه المرء لهذه السلبيات ونقاط الضعف فإن أول خطوة في تغييرها هو إدراكها، فمن لا يدرك أن التدخين ضار (مثلاً) لن يتركه ولن يحاول الإقلاع إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقتك بنفسك، وقد يتجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخريين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخريين له وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحي إلينا ذات ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمننا. (٢٨١:١)

ويعرف الباحثون تقدير الذات بصورة شاملة على ان تقييم المرء الكلي لذاته اما بطريقة ايجابية او طريقه سلبية انه يشير الى ايمان المرء بنفسه وقدراته وببساطه تقدير الذات هو شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها

## ٢-٥ تحقيق الذات:

ان تحقيق الذات عند الإنسان لا يتم بسلوك غريزي كما هو عند الحيوان بل يتم بسلوك مرن ملائم للظروف بحيث ان هذه الحاجات يمكن تعديلها بصفة عامة ليتمكن من تنظيم حياته ويتكيف مع الظروف المحيطة به اذ ان تحقيق الذات يعتمد على العوامل التي ترتبط بالفرد نفسه وما يمتلكه.

من قدرات وإمكانات من جهة، ويعتمد على المؤثرات البيئية التي يتعرض لها من جهة أخرى، فتحقيق الذات يشمل تكامل شخصية الفرد في ضوء هذه العوامل والمؤثرات كلها ولذلك يتباين تحقيق الذات بين الأفراد بقدر ما توجد

فروق فردية بينهم في الإمكانيات والقدرات، ويقدر ما توجد فروق اجتماعية نتيجة التنشئة الاجتماعية والظروف البيئية التي يتعرض لها، ويقدر ما يختلفون في طريقة الاستجابة للمؤثرات البيئية. (٢٨٤:١)

## ٦-٢ نظريات تقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات واهم هذه النظريات هي: (١١:٢٠)

### ١- نظرية روزنبرج (Rosenberg theory):

لقد حاول (روزنبرج) دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد. وقد اهتم بصفه خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم بالدور الذي تقوم به الاسرة في تقييم الفرد لذاته وعمل توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في اطار الاسرة واساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد واعتبر ان تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه.

### ٢- نظرية زيلر (zeller theory):

ينظر (زيلر) الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد ان تقييم الذات لا يحدث في معظم الاحيان. الا في الاطار المرجعي الاجتماعي ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته. ويلعب دور المتغير الوسيط او انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعلم الواقعي وعلى ذلك فهندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم لذاته تبعاً لذلك.

### ٣- نظرية كوبر سميث (cooper smith theory):

تمثلت اعمال (كوبر) في دراسته لتقدير الذات عند اطفال ما قبل المدرسة الثانوية وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما (تقدير الذات الحقيقي) ويوجد عند الافراد الذين يشعرون بالفعل انهم ذو قيمة و(تقدير الذات الدفاعي) ويوجد عند الافراد عند الافراد الذين يشعرون انهم ليسوا ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على اساسه مع انفسهم ومع الاخرين. وقد ركز كذلك على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقدير الذات وقد افترض في سبيل ذلك اربع مجموعات من المتغيرات كمحددات لتقدير الذات وهي(النجاحات - القيم - الطموحات - الدفاعات)

ويذهب (كوبر) الى انه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد انماط اسرية مميزة بين اصحاب الدرجات العالية واصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الاطفال فإن هناك ثلاثاً من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الاعلى من تقدير الذات هي:

- تفعيل الاطفال من جانب الاباء
- تدعيم سلوك الاطفال الايجابي
- احترام مبادرة الاطفال وحريةهم في التغيير من جانب الاباء

### ٣- الباب الثالث: منهج البحث واجراءاته الميدانية.

#### ٣-١ منهج البحث:

استخدم المنهج المسحي باعتباره افضل المناهج المستخدمة لتحقيق اهداف البحث الحالي.

#### ٣-٢ مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية الجامعة المستنصرية وعددهم (٨٠) طالبا، وقد تم تطبيق المقاييس على (٧٠) طالبا بعد ان تم اختيار (١٠) طلاب عشوائيا كعينة لاستخراج الاسس العلمية وبذلك اصبح عدد افراد عينة البحث (٧٠) طالبا ونسبتهم (٨٧.٥%)،

وسبب اختيار الباحثون لطلبة المرحلة الثالثة هو ان طلبة المرحلة الثالثة سيكونون في هذه المرحلة العمرية في مرحلة الرجولة المبكرة ما بين (١٨-٣٠) سنة وهو العمر الذي يتميز بطور الاستقرار وطور اتخاذ القرارات كي يصل الى افضل الحلول للمشاكل التي يواجهها والتي واجهها وعانى منها سابقا في طفولته منها المؤلمة والسارة والاستفادة من تلك الخبرات كي يكون اكثر استقرارا واعتمادا على نفسه في حل مشاكله بعيدا عن التوتر الانفعالي ويحل محلة الاستقرار النفسي الذي يساعد في تحقيق المطالب التي يطمح كان يطمح لها في طفولته.

#### ٣-٣ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والاجنبية
- استمارة مقياس خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة)
- استمارة مقياس تقدير الذات

#### ٣-٤ أدوات البحث:

#### ٣-٤-١ مقياس خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة): (٢٩:١٥)

تم تصميم هذا المقياس من قبل (تماره عبد الرزاق) للوقوف على خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة) لدى الطلبة. أذ احتوى المقياس على (٨٦) فقرة منها (٤٨) فقرة تقيس خبرات الطفولة المؤلمة و(٣٨) فقرة تقيس خبرات الطفولة السارة. حيث وضعت أمام كل عبارة ثلاث مستويات هي (ينطبق عليه كثيرا - ينطبق عليه أحيانا - لا ينطبق) حيث وضعت الدرجات المناسبة لكل بديل لتصحيح المقياس إذا كانت ايجابية تحصل على (٣-٢-١) أم السلبية فتحصل على (٣-٢-١) أذ يقوم المختبر بوضع علامة (/) في الحقل الذي يراه مناسباً للإجابة ملحق (١)

#### ٣-٤-٢ مقياس تقدير الذات:

وضع هذا المقياس "موس جبرفي ١٩٨٠" ويتناول هذا المقياس جوانب تقدير الذات منها(الجانب الجسدي والجانب الاخلاقي وثقة الفرد بنفسه ككل) باعتبار هذه الجوانب تظهر في المواقف الحياتية المختلفة لتقييم الذات ويضم

المقياس (٦٢) فقرة موزعة على الجوانب المختلفة لتقدير الذات بعضها ذات اتجاه ايجابي والاخرى ذات اتجاه سلبي وقد صيغت الفقرة على شكل جملة مبدؤه بسلم اجابة مكونه من خمسة فئات وفقا لطريقة "ليكرد" وهي (وافق بشدة-وافق-وافق بدرجة متوسطة -وافق بدرجة ضعيفة - لا اوافق) ملحق (٢)

### ٣-٥ الأسس العلمية للمقياس:

قام الباحثون بإيجاد الأسس العلمية للمقاييس برغم من ان المقاييس مقننة على البيئة العراقية. اذ (صدق المحتوى) من خلال عرض المقاييس على مجموعة من الخبراء\* ذوي الاختصاص في علم النفس. كما تم أيجاد ثبات المقياس من إعادة تطبيق المقاييس على مجموعة من الطلبة بلغ عددهم (١٠) طلاب وبعد مرور (٧) أيام من تطبيق المقاييس تم إعادة لاختبار. اذ بلغ معامل الارتباط بين الاختبارين ما بين (٠,٨٢ - ٠,٨٥) ويعد ان أكده السادة الخبراء على ان مفردات المقاييس واضحة وغير قابلة للتأويل فان المقاييس تتمتع بموضوعية عالية.

### ٣-٦ تطبيق المقاييس:

تم تطبيق كل من مقياس (خبرات الطفولة المؤلمة والسارة) ومقياس (تقدير الذات) على عينة البحث وذلك في ١١-١٣/٢/٢٠١٥

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (spss) لمعرفة مدى تحقيق اهداف البحث وفرضياته.

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

### ٤-١ عرض نتائج علاقة خبرات الطفولة المؤلمة بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة:

#### يوضح جدول (١)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة الخبرات (الطفولة المؤلمة) بتقدير الذات لدى

طلبة المرحلة الثالثة

المتغيرات	س	±ع	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
خبرات الطفولة السارة	49,23	2,10	0,46	0,232	معنوي
تقدير الذات	5,61	2,21			

لغرض تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس خبرات الطفولة المؤلمة ومقياس تقدير الذات على عينة البحث وباستخدام معامل ارتباط بير سون. اذ بلغت قيمة الارتباط (٠,٤٦) وهي داله في ضوء مقارنتها بالقيمة الجدولية التي بلغت (٠,٢٣٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

#### ٢-٤ يوضح نتائج علاقة خبرات الطفولة السارة بتقدير الذات لدى طلبة المرحلة الثالثة:

يوضح جدول (٢)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ومستوى الدلالة الخبرات (الطفولة السارة) بتقدير الذات لدى

طلبة المرحلة الثالثة

المتغيرات	س	ع±	ر المحسوبة	ر الجدولية	الدلالة
خبرات الطفولة المؤلمة	73	2,4	0,41	0,232	معنوي
تقدير الذات	61,4	2.61			

لتحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس خبرات الطفولة السارة ومقياس تقدير الذات على عينة البحث حيث تم حساب معامل ارتباط بيرسون والذي بلغ قيمة ( ٠,٤١) وهي داله إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (٠,٢٣٢) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

#### ٣-٤ مناقشة النتائج:

تدل نتائج الدراسة على ان الفرد يحاول الاستفادة من خبرات الطفولة ان كانت مؤلمة او سارة حيث يفهم ما يدور حوله ويحاول وضع أفكاره بالشكل الصحيح. اذ أن كل ما يحتفظ به من خبرات عند طفولتهم تتمثل في أذهانهم حيث يتذكرونها وكأنها حاضرة زمنيا لهم (١١:١٣).

ومن خلال النظريات التي تم استعراضها من قبل الباحثون نستنتج ان تقدير الذات يؤكد على اهمية الاسرة وما تقوم به من دور اساسي وكذلك نوع الرعاية الوالدية في فهم وتطوير مفهوم تقدير الذات لدى الافراد نتيجة تأثيره بالمؤثرات البيئية الى حد كبير. وطرق التنشئة الاجتماعية لذلك نرى اهتمام علماء النفس بالخبرات المبكرة لدى الطفل في السنوات الاولى من حياته حيث تلعب دورا كبيرا وهاما في تكوين وبناء شخصية الفرد وكذلك تعمل على تكوين سلوكه من خلال الاعتماد على النفس والاستقلال بذاته.

كما ان نتائج الدراسة الحالية تتفق مع اغلب النظريات الشخصية (التحليل النفسي والنظرية السلوكية والنظرية الظاهرية التيار الانساني) في تفسيراتهم التي تتضح معالمها الرئيسية في مرحلة الطفولة والتوافق النفسي والاجتماعي للطفل لان مكونات الشخصية في المستقبل هي استمرار لمكونات الشخصية في الطفولة. كما تشير هذه النظريات الى أن ماض الفرد وخبراته تشكل مصدر أساسي من مصادر التوافق وسوء التوافق النفسي وتنعكس على سلوكيته ونضج شخصيته خلال فهمه لذاته.

اذ يعتبر (روجرز) ان لكل فرد حقيقة ذاتية وصورته أو مفهومه المتميز والفريد عن ذاته كما خبرها هو وأدركها وان هذا المفهوم هو العامل الحاسم في بناء شخصية وصحة النفسية. اذ تعتبر الخبرات المبكرة المناسبة لشعور

الطفل بالكفاية الذاتية تؤدي دورها لتكوين وتطوير مفهوم الذات لديه. كما أكد (روجرز وكيلي) بشدة على الخبرات الذاتية للفرد. إذ أنها تؤكد أدركاه الخاصة وفهمه للعالم والتي تعد الأداة الرئيسية لدراسة الشخصية. (٢٨١:١)

فالخبرات المؤلمة تؤدي الى تكوين مفهوم سلبي عند الفرد إذ يشعر الفرد بتوتره وعدم ارتياحه بينما تؤدي الخبرات السارة أو المفرحة الى تكوين مفهوم ايجابي عند الفرد عندها يشعر بالارتياح والتوافق النفسي والاجتماعي

كما أشارت نتائج هذا البحث الى أن تقدير الذات أكثر ارتباطاً مع خبرات الطفولة المؤلمة والسارة وحيث تنمي اتجاهات ايجابية نحو تقدير الذات والأخرين والتي تؤثر بدورها في بناء الشخصية وتماسكها حيث تساعد الفرد في مرحلة المراهقة على تكون في المراحل اللاحقة أكثر تفاعلاً وعطاءً في المستقبل نتيجة للخبرات التي يمر به الافراد خلال طفولتهم.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

### ٥-١ الاستنتاجات:

١. ان وجود خبرات الطفولة السارة وتقدير الذات لدى عينة البحث قد شجعهم على فهم ما يدور حولهم في بيئاتهم التي يعيشون فيها وهذا انعكس على افكارهم وكيفية بلورتها بما يتناسب مع ذلك وبالشكل الصحيح وهذا يؤدي الى تكوين وتطوير الذات لديهم اي فهم شخصياتهم للطالب
٢. لقد كان لخبرات الطفولة المؤلمة حافزاً للطالب كي يكون اكثر حذراً وبقظة مع الاهتمام المبكر لحياته المستقبلية.

### ٥-٢ التوصيات:

١. اعداد برامج ارشادية لتوعية ومساعدة الطلبة لاكتساب خبرات جديدة وتشجيعهم نحو النجاح لكي يساعدهم على نمو تقدير الذات الايجابية و إتاحة الفرص لتحمل المسؤولية مستقبلاً.
٢. تنشيط دور المدرسين في تنمية شخصية الطلبة في جميع مجالاتها وفهم التغيرات التي تملئها طبيعة المرحلة وتأثيرها على تقدير الذات لديهم.
٣. إجراء دراسة مشابهة تربط بين فاعلية الذات وبعض المتغيرات النفسية.

## المصادر.

١. أمير عبد الطلب القريظي: الصحة النفسية. ط١. القاهرة. دار الفكر العربي. ١٩٩٨.
٢. رشاد علي عبد العزيز: دراسات في علم النفس المرضي. ط٢. القاهرة. مؤسسة المختار للنشر. ١٩٩٨.
٣. راضي الوقفي: مقدمه في علم النفس. عمان. دار الشروق للنشر. ١٩٩٨.
٤. سمير عبد الحين وسناء الكبيسي: المشكلات النفسية والاجتماعية لأطفال الروضة التطبيقية في كلية البنات. مجلة المستنصرية. الآداب، العدد الخامس. ٢٠٠١.
٥. سميرة عبد الحسين وسناء الكبيسي: المشكلات النفسية والاجتماعية لأطفال الروضة التطبيقية في كلية البنات، بغداد، مجلة العلوم النفسية، العدد الخمس، ٢٠٠١.
٦. عبد المنعم المليجي: سيكولوجية الشخصية. القاهرة. دار النهضة المصرية. ٢٠٠١.
٧. علي كمال: النفس انفعالاتها وأعراضها وعلاجها. ط٢. العراق. دار واسط للدراسات والنشر. ١٩٨١-
٨. محمد عودة ومحمد رفقي عيسى: الطفولة والصبا. الكويت. دار القلم. ١٩٨٤.
٩. مها البسيوني: دور مجالات الطفل ما قبل المدرسة في تنمية بعض قدراته العقلية. القاهرة. مجلة الطفولة والتنمية. العدد ٢. ٢٠٠١.
١٠. مي يوسف عبود: انتهاك حرمة الطفل وعلاقة بمفهوم ذاته. مجلة آداب المستنصرية. العدد ٣٣. ١٩٩٩.
١١. مهند الهادي عفيفي: في أصول التربية-الاصول الفلسفية للتربية. القاهرة. مطبعة الأنجلو المصرية. ١٩٧٤.
١٢. ناجي وشامل كامل: المبادئ الإحصاء في التربية الرياضية. بغداد مطبعة التعليم العالي. ١٩٨٨.
١٣. نايفة قطافي: نمو الطفل ورعاية. عمان. دار الشروق. ١٩٩٧.
١٤. نايفة قطامي وعالية الرفاعي: نمو الطفل ورعايته، ط٢، عمان، دار الشروق، ١٩٩٩.
١٥. ناظم هاشم وصالح العبيدي: الشخصية والصحة النفسية. ط١. الاردن/اريد. دار الكندي للنشر والتوزيع.

١٩٩٩

مقياس خبرات الطفولة (المؤلمة والسارة)

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي احيانا	لا ينطبق علي
١-	كنت أتأم عندما يوبخني المعلم ولا يشركني بالأنشطة الصفية			
٢-	قسوة المعلم جعلتني أنسى ماكنت ادرسه في صغري			
٣-	كانت تهديدات والدي او والدتي تدفعني لإيذاء اخوتي الاصغر مني			
٤-	شجعني والدي على تعلم الادخار والتوفير من صغري			
٥-	أفرحتني ثقة والدي لمصارحتي لهما في صغري			
٦-	طردت من البيت لأخفاي في الامتحان او لخطأ ارتكبته			
٧-	أقلقني وجود أثار وخدوش بسبب شقاوتي في صغري			
٨-	شعرت ان والدي يضحيان من اجلنا في طفولتي			
٩-	افرحتني ثقة والدي بإعطائي المصروف الذي اطلبه في صغري			
١٠-	تألمت لاستهزاء أقراني مني باستمرار في طفولتي			
١١-	اسعدني حب السيطرة في اللعب مع أقراني في صغري			
١٢-	أفرحني حصولي على الطالب المتفوق بين أقراني في صغري			
١٣-	لا يثير الظلام خوفي او انقطاع الكهرباء عندما كنت صغيرا			
١٤-	حزنت لفقدان احد والداي في صغري			
١٥-	كنت أتألم عندما يمنعني والدي من الجلوس معه عند مجيء الضيوف في طفولتي			

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي احيانا	لا ينطبق علي
١٦-	تعرضي لمشاكل عائلية سببت فشلي في صغري			
١٧-	عاقبني والذي بحرمانني من المصروف اليومي في صغري			
١٨-	كنت احب لعبي وأحافظ عليها في صغري			
١٩-	حرمني ولداي من اللعب مع زملائي في صغري			
٢٠-	أفرحتني السفرات العائلية وتعرفني على الاماكن الترفيهية والأثرية			
٢١-	حزنت لتذكري لاستشهاد والدي			
٢٢-	ندمت لأنني تسببت في اذاء اخوتي في صغري			
٢٣-	فرحت لتسلمي جائزة أمام الطلاب والمعلمين في صغري			
٢٤-	حزنت لعدم نجاحي في الامتحان لسوء حالتي الصحية			
٢٥-	لم احصل على الالعاب والاشياء التي تمنيتها في صغري			
٢٦-	حقد علي بعض الاصدقاء لأنني متفوق عليهم في صغري			
٢٧-	فرحت لسعة اطلاعي ومعرفتي لكثير من الامور في طفولتي			
٢٨-	أسعدتني مساعدة الآخرين وتدريسهم عندما كنت صغيرا			
٢٩-	تألمت لإهانة المدير لي امام طلبة المدرسة في الاصطفاف الصباحي			
٣٠-	لم اشعر باهتمام والداي لانشغالهما عني بسبب العمل			
٣١-	عاقبني والذي لعدم أخذ الان مني في الذهاب لمكان ما			

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي احيانا	لا ينطبق علي
٣٢-	استحسن والدي تصرفاتي امام الاخرين في صغري			
٣٣-	شعرت بالزهو لإعجاب الاخرين بنظافة حقبتي وكتبي			
٣٤-	ازعجني اعتداء أقراني بأخذ طعامي ولعبي في صغري			
٣٥-	فرحت لمتابعة أخوتي ومعاينة من يؤذيهم حتى لو كان اكبر مني			
٣٦-	شعرت بالفرح لشراء ملابس العيد ومصروفاته في طفولتي			
٣٧-	افرحني دوري القيادي بين أقراني وضبط الصف في صغري			
٣٨-	المني شعوري بالوحدة لقلة اصدقائي في صغري			
٣٩-	المني تحمل مسؤولية اخوتي لمرض احد والدي في صغري			
٤٠-	تعرضت للطرد من المدرسة في طفولتي			
٤١-	شعرت بالفرح لقابليتي على الصيام بالرغم من صغر سني			
٤٢-	أعجبتني قابليتي في الكشف عما يخفونه عني في صغري			
٤٣-	كنت اخاف من عصبية والداي وعدم مبالاةهما ف ضربهما لي ولأخوتي			
٤٤-	عاقبني والداي لعدم اطاعتها في صغري			
٤٥-	شعرت بالألم لتكرار رسوبي في صغري			
٤٦-	افرحني تعاوني مع اقراني في مساعدة المحتاج في صغري			
٤٧-	شعرت بالفرح لكوني مع اقراني فريقا متكاملا في اللعب والنشاط الرياضي			

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي احيانا	لا ينطبق علي
٤٨-	استهزاء الاخرين مني لكوني غير جميل وغير متناسق الجسم في صغري			
٤٩-	اشعرني بعض المعلمين في تعاملهم معي بالخوف والارتباك			
٥٠-	افرحني تفاهم والداي مع بعضهما في كثير من الامور في طفولتي			
٥١-	شعرت ان والدي يفهمني ويشجعني على تعلم المهارات في صغري			
٥٢-	شعرت بالفرح لاحتفاطي بمحبة أقراني في صغري			
٥٣-	احزنني ضرب المعلم لطلبة الصف بسببي في صغري			
٥٤-	ألمني انفصال والداي منذ صغري			
٥٥-	شعرت بالألم لابتعاد والدي (اسير او مفقود في صغري			
٥٦-	تألمت لتعرض بيتنا لسرقة او غير ذلك في صغري			
٥٧-	شجعني والدي على مساعدة اخوتي وتعاوني معهم في صغري			
٥٨-	معاملة والداي على اني فرد له شخصية القوية في صغري			
٥٩-	افرحني اهتمام أهلي واقاربي بنجاحي وتقوي			
٦٠-	كان والدي يقسو علي ويضربني بشدة في صغري			
٦١-	احزنني ضرب والدي امام اقراني وسخريتهم مني			
٦٢-	يزعجني اجبار والدي على موافقتهم وتنفيذ اراءهم			
٦٣-	شعرت ان معلمي واصدقائي قريبون مني ويحبونني في صغري			

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي احيانا	لا ينطبق علي
٦٤-	عاقبني المعلم فشعرت بالإهانة وسخرية الطلبة مني			
٦٥-	افرحني تبادل الزيارات والهدايا مع اقراني في طفولتي			
٦٦-	حرمت من انتخابي قدوة لتحيز المعلم لطالب اخر			
٦٧-	تألمت لقسوة والدي واهانة والدتي في صغري			
٦٨-	ندمت لسوء بعض تصرفاتي غير الصحيحة في صغري			
٦٩-	حصلت من اهلي على جائزة او هدية لعيد ميلادي في صغري او نجاحي			
٧٠-	شعرت ان طفولتي سعيدة مع أهلي			
٧١-	افرحني انجاز الكثير من الاعمال المنوطة بي واعتمادي على نفسي في صغري			
٧٢-	هددني والداي بالحبس في احدى غرف البيت ونفذوا ذلك			
٧٣-	شعرت بالألم لسماعي قصص الاطفال المحزنة في طفولتي			
٧٤-	افرحتني متابعة والدي للمعلمين ولدراستي في طفولتي			
٧٥-	اعجبتني كرة القدم والرياضة لأنها عرفتني على الكثير من الدول والمعلومات			
٧٦-	تأثرت لتهديد والدي المستمر بالانفصال عن والدتي او الزواج بأخرى			
٧٧-	تلكؤي في الدراسة لحاجة عائلتي المادية وتشجيعها على العمل			
٧٨-	ألمني ضيق السكن بالنسبة لحجم عائلتنا			

ت	الفقرات	ينطبق علي كثيرا	ينطبق علي احيانا	لا ينطبق علي
٧٩-	تعرضي لمواقف محرجة لقلة مصروفي عندما كنت صغيرا			
٨٠-	اخجلني مظهر بيتنا وعدم توفير والدي لحاجات البيت			
٨١-	شجعني والداي على الاهتمام بالنظافة ونظافة الاسنان في صغري			
٨٢-	شجعني والدي على ممارسة هواياتي وميولي في طفولتي			
٨٣-	اسعدني توفير والدي ما نحتاجه في صغري			
٨٤-	شعرت بالألم لضياح اشياء او هدايا عزيزة علي في صغري			
٨٥-	ازعجتني قسوة اخوتي وضربهما لي في طفولتي			
٨٦-	اعجبني جرأتي في عرض ارائي امام الاخرين في صغري			

مقياس تقدير الذات

لا اوافق	اوافق بدرجة ضعيفة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق	اوافق بشدة	الفقرات
					<p>١-انجح دائما في حل المشكلات التي تعترضني</p> <p>٢-اتظاهر باحترام الاخرين ومحبتهم اذا كان في ذلك مصلحة لي</p> <p>٣-انقلب بين حالة الارتياح والمرح وحالة الصيق والكآبة بسرعة</p> <p>٤-الترمقوال الحق ولا ارهب فيه لومة لائم</p> <p>٥-اتمنى لو ان جسمي اكثر قوة</p> <p>٦-قلما استفيد من تجاربي السابقة في مواجهة ما يعترضني من امور</p> <p>٧-اشعر بالسعادة عندما الغضب الشديد</p> <p>٨-اتحكمبنفسي عند الغضب الشديد</p> <p>٩- اسعى دائما الى الحصول على اكثر من غيري</p> <p>١٠-اشعر بنشاط في معظم الاوقات</p> <p>١١-احتاج الى وقت طويل لفهم الكثير من القضايا</p> <p>١٢- اشعر ان حركاتي غير متزنة</p> <p>١٣-اجامل الاخرين واحترم مشاعرهم ايا كانوا</p> <p>١٤-اختلف مع الناس لأسباب تافهة</p> <p>١٥-اثق ان المستقبل مليئ بفرص النجاح</p> <p>١٦-غالبا ما اتردد بتنفيذ اموري ومشاريعي</p> <p>١٧-اعتقد انني شخص ذكي جدا</p> <p>١٨-اخجل عند الحديث مع اشخاص لا اعرفهم</p> <p>١٩-اتمتع بمكانه محترمة بين طلاب المدرسة</p> <p>٢٠- استمتع بالحديث عن حسناتي امام الاخرين</p> <p>٢١- ارفض ان ينبهني احد الى اخطائي او يشير اليها امامي</p> <p>٢٢-يصعب علي التعبير عما يجول في</p>

لا وافق	وافق بدرجة ضعيفة	وافق بدرجة متوسطة	وافق	وافق بشدة	الفقرات
					<p>نفسى في معظم الاحوال</p> <p>٢٣-احتمالات تحسن اوضاعى في المستقبل ضعيفة</p> <p>٢٤-اسلك دائما بطريقة تتناسب مع قواعد السلوك الاجتماعى المقبول</p> <p>٢٥-اتمنى لو كنت اكثر طولا</p> <p>٢٦-لانسى اساءة لي مهما كانت صغيرة</p> <p>٢٧-اشعر بالحزن لأحزان من اعرفهم</p> <p>٢٨-اسعى الى اكتشاف الاشياء المجهولة ومعرفة غوامضها</p> <p>٢٩-اتمتع بجسم رشيق سريع الحركة</p> <p>٣٠-اشعر بثقة كاملة في نفسى</p> <p>٣١-انسى الكثير من الامور التى يجب الا انساها</p> <p>٣٢-اواجه المخاطر اذا دعا الواجب</p> <p>٣٣-اسعد كثير عندما انجح في دراستى</p> <p>٣٤- اشعر بالإرهاق السريع عند بذل جهد عضلي</p> <p>٣٥-بعد المنافسة مع الاخرين اتخذ القرارات وفقا لقناعتي</p> <p>٣٦-اهتم بفهم المشكلات الاجتماعية</p> <p>٣٧-ادرك اهمية العلم ودوره في تقدم المجتمع</p> <p>٣٨-اشعر بالذنب الكبير مهما كانت اخطائي صغيرة</p> <p>٣٩- غالبا لا احسن استخدام قدراتي وامكانياتي بما فيه الكفاية</p> <p>٤٠- اصر على تحقيق اهدافي مهما كانت الصعاب</p> <p>٤١- اشعر بالراحة اذا انصاع الزملاء لإرادتي</p> <p>٤٢- استطيع ايجاد الحلول للمشكلات في معظم الاحيان</p>

لا اوافق	اوافق بدرجة ضعيفة	اوافق بدرج متوسطة	اوافق	اوافق بشدة	الفقرات
					<p>٤٣- تضايقتني مواقف الدعاية والمرح  ٤٤- اشعر برغبة الكثيرين في صحبتي  ٤٥- اتمنى لو كنت شخصا افضل مما انا  عليه  ٤٦- اصبر على الشدائد ولا افقد الامل ابدا  ٤٧- يغلب علي ان اهتم بمظاهر الاشياء ولا  يهمني ان اتعمق كثيرا فيها  ٤٨- اضحي بمصالي اذا تطلب الواجب ذلك  ٤٩- اعتمد على غيري في اداء الواجب  والمهام المشتركة  ٥٠- ارغب في ان ابقى معظم اليوم جالسا  دون عمل ٥١- اثق انني سأنجح باستمرار في  الدراسة  ٥٢- اعرف دائما ما استطيع القيام به بنجاح  وما لا استطيع عمله  ٥٣- اشعر بعدم الرضا عن بعض صفاتي  ٥٤- اتعامل بطريقة ودية مع الجميع  ٥٥- امتاز بجسم متناسق  ٥٦- اغير من مواقفي وافكاري بما يتفق مع  مصالحي  ٥٧- اصدق اي شيء يقال لي  ٥٨- اشعر دائما انني افضل من غيري  ٥٩- اترك انطبعا ايجابيا لدى من اقابلهم  ٦٠- اشعر ان امكانات تحقيق آمالي في  المستقبل ضعيفة  ٦١- اعدل من افكاري اذا تبين لي خطأ فيها  ٦٢- اسلك في حياتي وفق قيم لا احيد عنها  ابدا</p>