

**السلام النفسي الداخلي وعلاقته بالشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية
العامة في منطقة جازان**

الباحث د. علي أحمد وادي هباش

أستاذ الصحة النفسية والعلاج المعرفي المشارك

قسم علم النفس، بكلية التربية - جامعة بيشة

00966531294872

alihbbash@yahoo.com

**The internal psychological peace and its relation to the feeling of
Learned Helplessness by high school students in Jazan region**

Dr. Ali A. Wadi Hbash

Professor of Mental Health and Cognitive Therapy

In the Department of Psychology, Faculty of Education - University Bisha

00966531294872

alihbbash@yahoo.com

ملخص

هدف البحث الى "الكشف عن مستوى الشعور بالسلام النفسي الداخلي وعلاقته بمستوى العجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جيزان"، فضلا عن "التعرف على اسهامات المتغيرات (المستوى الدراسي، ومكان الإقامة، والجنس) في العلاقة بينهما لدى الطلبة، تم تطبيق مقياس السلام النفسي الداخلي ومقياس العجز المكتسب على عينة (٢٠٠) طالب وطالبة من منطقة جازان، وأظهرت النتائج ان الفرق بين المتوسطات باستخدام القيمة التائية (T-test) والتي كانت دالة احصائيا عند (٠.٠٠١)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية " لا يوجد مستوى للشعور بالسلام النفسي الداخلي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان عند مستوى (٠.٠٥) " وكانت القيمة التائية للعجز المكتسب دالة عند (٠.٠٠١)، مما يعني رفض الفرضية الصفرية " لا يوجد مستوى للعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان (٠.٠٥) "، وتوصلت أيضا الى أنه " لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان"، في حين يوجد إسهام لمتغيرات (المستوى الدراسي، و مكان الإقامة) ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) للشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان " وقد اوصى الباحث بتعزيز الشعور بالسلام النفسي الداخلي، وتنمية المعاني والسمات الايجابية في مقررات التعليم الأساس والثانوي، وقيام ادارات ووحدات الارشاد الطلابي بتدعيم مشاعر السلام النفسي الداخلي للطلبة.

كلمات مفتاحية:

الشعور بالسلام النفسي الداخلي، الشعور بالعجز المكتسب، طلبة الثانوية العامة، منطقة جازان.

Abstract:

The study aimed to identify the level of the feeling of internal peace and the level of helplessness learned by high school students in Jizan region and to explore the correlation between the two variables and their contribution (study level, governance, gender) among students. A sample of 200 students from the high school students were selected and both the scales of Learned Helplessness and Internal peace were applied. Results of the difference between the averages showed that the T-test of statistical significance at (0.001), which means rejecting H0. There is no level of feeling of internal psychological peace and the learned helplessness among secondary students in Jazan region at (0.05) value, The T-Value for learned Helplessness was 0.001 which means rejecting the H0. There is no level of Learned Helplessness among secondary school students at Jazan region (0.05).

The study also concluded that there is no statistical correlation at (0.05) between feeling of internal psychological peace and Learned Helplessness among the secondary school students at Jazan region, Yet, there is a contribution for the (study and governorate) variables with statistical significance at 0.05 for the feeling of internal psychological peace and the Learned Helplessness among the secondary school students at Jazan region, The researcher recommended enhancing the feeling of internal psychological peace and developing meaningful and positive traits in the courses of basic and secondary education, as well as student counseling departments and units should play an important role in supporting students' internal psychological feelings of peace

Keywords:

internal psychological peace, Learned Helplessness, high school students, Jazan region

أولاً: المقدمة :

يحتاج الإنسان لتحسين مهارته الشخصية، ومستوى قدراته العقلية ومواجهة (مرسي، ١٩٩٢: ١٩)، والسلامة النفسية، ومشاعر الرضا، والأمل والتفاؤل، والسعادة والمثابرة، والرفاهية النفسية ليحقق ذاته ويحقق الانسجام الشخصي، وأيضاً لديه حاجاته الاجتماعية كالمسؤولية الاجتماعية، والمواطنة، والتسامح (محمد، ٢٠٠٩: ٣٧٧)، فالسمات الإيجابية هي التي تحدد مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، ويعيش العالم في عصر الصراع المتعدد الأوجه مما يجعله بحاجة إلى نمو متكامل ومتوازن وشامل لكي يحددوا أسلوباً لحياته وييسر له المشاركة في التحديات العلمية والتكنولوجية (الأحمدي، ٢٠٠٥: ٥-٧)، فتعدد انماط حاجاتهم المادية والنفسية، وسعيهم للاستقلال عن أهلهم وبناء حياتهم الخاصة، وأدى تنامي مشاعر السلبية كالشعور بانعدام الأمان والاستقرار والتوترات المتزايدة والانفعالات الحادة، والقلق من المستقبل، فأصبح الشباب مثقلاً بالهواجس وتوقع الموت التي تحرمه راحة البال، وتجعله يعيش في عالم مهتر، وحياة معقدة، لأنه بات يشعر بتهديد في حياته ومصدر رزقه، مما يتطلب تحصيله وإعداداً فنياً ومهنياً يتناسب والتطورات المتسارعة، ولا سيما أن الشباب في عصرنا الحالي يتعرضون لكثير من الخبرات والمواقف المحبطة التي تجعلهم غير متوازنين روحياً ومادياً يقفون حائرين يبحثون عن النصح والإرشاد (عيسوي ١٩٨٥: ١٠٠)، (باطاهر، ١٤١٧: ٤٣) (الفقي، ١٩٨٤: ٤٥)

مشكلة البحث

إن مسألة السلام العالمي الحقيقي الدائم تتعلق بالبشر، فجزور السلام الداخلي هي أيضا جزور المشاعر الإنسانية، لتهيئة جو من السلام داخل أنفسنا، ثم توسيعه تدريجياً ليشمل عائلاتنا (Kraft, 2014:14) فالإنسان في عالمنا المعاصر يعيش أحداثاً متلاحقة مما جعله في خضم التغيرات التي ولدت لديه مشاعر متضاربة، بات في كثير من الأحيان يواجه صراعا داخليا يؤثر فيه سلبيا، ويتولد الصراع الداخلي لدى الفرد عندما يتمسك بمعتقدات متضاربة تتعلق بالأخلاق والقيم، فينشأ الصراع الأخلاقي والشخصي والجنسي ويرتبط بها صراع الحب، فضلا عن أنواع أخرى مثل الصراع الوجودي، والصراع الأيدلوجي (Sol, Mateo, 2019) (Deborah, 2001 p 47)، أما الصراع الذي ينشأ من شعور المراهق بالانقسام بين معتقداته وأفكاره بحيث يتصرف بطريقة يجد نفسه يزور اهتماماته، كالانطوائى الذي يحاول التقارب مع الآخرين، فيكون في هذه حيرة تفقده الشعور بالسلام النفسي الداخل (Tanabe 2016) ، والانسجام الداخلي يقوم على وظائف متعددة تؤدي الى تحول إدراكي عميق متداخل ومحاط باعتماد وفهم الواقع بطريقة تحد من الانقسام التام بين رفاهيتنا وسعادتنا وسعادة الآخرين، وبذل الجهد لإرضاء الحاجات الأساسية للجميع (APA:2016) (Tanabe,2016)

يعد السلام النفسي شكلاً إيجابياً للتعایش الاجتماعي الذي يقوم على الاحترام المتبادل، ومعرفة الآخر، وايصال الفكرة بالوسائل التربوية التي يفهمها الآخر بسلام في ظل الصراع الذي نعيشه(السباعي، 2006: 16-18)، ويضع نشاط علماء علم نفس السلام وعلم النفس الإنساني في نموذج للسلام يشير إلى العلاقات بين الناس أمام سلسلة من المقترحات والنتيجة التي يمكن من خلالها استنباط فرضيات قابلة للاختبار (APA:2019) (Bretherton, Balvin, 2012:19-) (25)، الا ان هناك تحديات رئيسية هي تعميق الفهم للجزور الثقافية للعنف والارهاب كمشكلة ذات أهمية خاصة تدور حول المخاوف الأمنية التي تفقد الفرد شعوره بالسلام، والحاجة ماسة الى التركيز على الظروف والعمليات التي تسهم في الازدهار أو الأداء الأمثل للشخص والمجتمع، والمرونة التي قد تؤثر في السلام على مستويات مختلفة شخصية واجتماعية، فسيكولوجية السلام تقوم على أربعة أسس (أولها الحياة، ويلبها الحب، وثالثها التعلم وإدراك الذات والوعي، وأخرها الإرادة المستقلة (Gable & Haidt, 2005, p104)،¹ وغياب الانسجام الداخلي وفق اريكسون عامل اساسي يؤدي الى الانقسامية وأزمة الهوية التي تمثل اكبر مشكلة تواجه العلاج النفسي الحديث(عبد الرحمن، 1998: 109)، ان طلاب الثانوية العامة من المراهقين يعتمد تقدمهم في تحقيق أهدافهم في الدراسة أو الدخول إلى الحياة العملية على طموحهم وتحقيقهم السلام النفسي والانسجام الذاتي والمعنى الشخصي الذي يتعمق في حياتهم من الداخل، ويتضمن التفاؤل والأمل وتحقيق الذات والكفاءة والفاعلية والرفاه والتمكن بإيجابية (ابراهيم، 2002: 69) (الثبيتي، 1412: 12-21)، فاذا فقد الفرد الايجابية شعر بالخيبة والعجز المكتسب ثم اضطرابات الفشل المتعلم، مما يؤدي الى التسويف والاتكالية و عدم الاكتراث وضياح الوقت، فيصبح عرضة للإحباط والعجز الناجم عن جهل الفرد لقدراته (الحمد، وحازم، 2014: 9-16) (عكاشة، 2008: 125)، لذلك اهتم الباحث بدراسة العلاقة بين الشعور بالسلام النفسي والعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان.

¹ In (Chores, at all, 2013: 590)

تساؤلات البحث:

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية: -

السؤال الاول: "ما مستوى الشعور بالسلام النفسي الداخلي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان؟

السؤال الثاني: " ما مستوى الشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان؟

السؤال الثالث: هل توجد علاقة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان؟

١. السؤال الرابع: "هل توجد متنبئات دالة لإسهام المتغيرات(المستوى الدراسي، ومكان الإقامة) في الشعور بالسلام النفسي وعلاقة بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان؟

أهمية البحث

تكمن أهمية البحث الحالي في: -

أولاً-أهمية نظرية:

١- يتبنى علم النفس الايجابي مفاهيم السلام النفسي والانسجام الشخصي على الرغم من أن علم نفس السلام له جذور عميقة في الفلسفة، إلا أنه لم يتشكل كمجال بارز الا في النصف الثاني من القرن العشرين، فعلم نفس السلام يسعى إلى تطوير نظريات وممارسات (Daniel , Christie,2012:456)، فسيكولوجية السلام تستهدف منع وتخفيف العنف المباشر، وتعزيز إدارة اللاعنف والحاجات الإنسانية مقابل مشكلة العنف الذي يدمر العلاقات الإنسانية (Daniel , Christie ,2011) (Bretherton, Balvin, 2012:19- 25)، ويبدو أن علم النفس الإيجابي في وضع جيد يركز مناقشاته على سيكولوجية السلام كونه انعكاساً من تجربة الإنسان الإيجابية حول السعادة والحرية والحب والرفاهية الونام الرضا مع الحياة، وهي ترتبط بالسلام الشخصي والانسجام الذاتي الذي يدعم اللاعنف أمام العنف المتعدد فيما يتعلق بمشكلة الارهاب في مجتمعات أكثر سلاماً (Cohrs, at all, 2013: 590)، والتجارب التربوية التي يطلق عليها "السلام التربوي" التي تقوم من خلال تقديم برامج تدريب البالغين من أجل الأنظمة المدرسية للاستفادة الكاملة التي أظهرت أن مكاسب التدريب على التفاوض التعاوني يوازي تدريب الطلاب بواسطة برامج التدخل بين الأقران والتعاون وحل المشكلات لأنه أكثر ارتباطاً بالحياة الشخصية (Coleman & Morton,2012: 27)، ويهتم علم نفس السلام بالجوانب النفسية للسلام والصراع من خلال استراتيجية تقوم على البحث، والتعليم، والممارسة، والدعوة، وتعتمد الأنشطة النفسية في أهدافها ووسائلها من أجل تحقيق المثل الأعلى للسلام المستدام، فقد أقرت الرابطة الامريكية لعلم النفس (APA) قسم علم نفس السلام وتم البدء ببرنامج الدكتوراه في سيكولوجية السلام بجامعة نوتردام، وجامعة ترينتي في سان أنطونيو، والأخير سوف ينعقد بها مؤتمر علم النفس السلام في ٢٠٢٠م.

٢-أهمية البحث من حيث قلة الدراسات

أن التأصيل النظري للسلام النفسي يقدم كتابات قائمة على المنهج التحليلي لمحتوى الوثائق والتقارير التي تتناول الجوانب النفسية الاجتماعية والآثار المترتبة عليها،

عدم وجود بحوث مماثلة للبحث الحالي في حدود علم الباحث تناولت الشعور بالسلام النفسي الداخلي، وغياب دراسة مماثلة للبحث الحالي في الدول العربية تناولت السلام النفسي الداخلي وعلاقته بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان.
ثانياً- الأهمية التطبيقية:

- ١- تتبع الأهمية التطبيقية من بناء مقياس السلام النفسي وملائمته للبيئة السعودية التي أعد لها.
- ٢- يوفر للباحثين وطلبة الدراسات العليا أداة علمية جديدة.
- ٣- فضلاً عما يوفره تحديد أبعاد السلام النفسي الداخلي من تصور علمي يعزز الصحة النفسية الايجابية في مواجهة المشاعر السالبة المرتبطة بمظاهر الاكتئاب.
- ٤- مقياس العجز المكتسب الذي أعد ملائم لطلبة الثانوية العامة.
- ٥- تتبع الأهمية التطبيقية أيضاً من عينة البحث التي تمثل شريحة طلاب الثانوية، وهم في مرحلة المراهقة يمرون بأزمة الهوية أكثر عرضة للإحباط، ومع قلة خبرتهم في الحياة، فهم في مواجهة الضغوط وأعراض الكآبة وتعاطي العقاقير، واضطرابات فكرية (عكاشة، ٢٠٠٨: ١٢٥)، مرتبطة بما لديهم من معتقدات فكرية، وتوقع تكرار الفشل في المستقبل، وضعف الدافعيه، وفقدان المثابرة (ابراهيم، ٢٠٠٢: ٦٩)، ولأن سلامة الجسد والنفس أحد الركائز الأساسية في بناء شخصية سليمة ومتوافقة، فالسلام النفسي ليس مجرد غياب الصراع النفسي بل هو أساس التماسك الذاتي النفسي والمادي في اتصال ذاتي داخلي يقوم في جوهره على التمكن من المشاعر والأفكار الايجابية الباعثة للراحة النفسية، والتوازن في اشباع الحاجات(الرماش، ٢٠١١: ١)(الحبيب ٢٠٠٨: ٣٩-٤١).

ثالثاً. أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى:-

- ١- "الكشف عن مستوى دال الشعور بالسلام النفسي الداخلي ومستوى دال الشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان".
 - ٢- "التعرف على العلاقة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان"
 - ٣- "التعرف على الفروق في العلاقة بين للشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان وفقاً للمستوى الدراسي"
 - ٤- "الكشف عن المتنبئات الدالة لإسهام المتغيرات (المستوى الدراسي، ومكان الإقامة) في الشعور بالسلام النفسي وعلاقة بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان.
- فرضيات البحث:

لتحقيق أهداف البحث الحالي سيتم التحقق من الفرضيات التالية:-

- ١- لا يوجد مستوى دال للشعور بالسلام النفسي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان
٢. لا يوجد مستوى دال للعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان

٣. لا توجد علاقة دالة بين الشعور بالسلام النفسي والعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان"
٤. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين الشعور بالسلام النفسي والعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان المستوى الدراسي.
٥. لا يوجد متنبات دالة لإسهام المتغيرات (المستوى الدراسي، ومكان الإقامة) في الشعور بالسلام النفسي وعلاقة بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان.

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالحدود التالية: -

- ١- الحد الموضوعي: دراسة الشعور بالسلام الداخلي وعلاقته بالشعور بالعجز المتعلم، حسب المقاييس المستخدمة في البحث الحالي.
 - ٢- الحد الجغرافي: مدارس الثانوية العامة محافظات منطقة جازان: (المذكورة في العينة).
 - ٣- الحد البشري: الطلبة الدارسين في المرحلة الثانوية العامة للعام الدراسي ١٤٣٨/١٤٣٩هـ.
 - ٤- الحد التربوي: مرحلة الثانوية العامة بجميع انماطها وتضم الشعب (علمي، أدبي، شرعي، والتحفيز).
- خامساً: مصطلحات البحث: -

أولاً. الشعور بالسلام النفسي الداخلي: -

عرف الدومي (٢٠١٢) السلام النفسي الداخلي بأنه شعور الفرد بهدوء القلب وراحة البال والصفاء وعدم الخوف والقلق (Al-Domi, 2012, 53)، ويشير باريا (٢٠١٤) Barua إلى أنه حالة من الشعور بالسلام عقلياً وروحياً، مع ما يكفي من المعرفة والتفهم للحفاظ على نفسه قوياً في مواجهة التوتر (Manchiraju, 2019: 47) أما جوفاً واخرون (٢٠١٨) عرفوه بأنه "حالة من الهدوء والسكينة والهدوء في العقل التي تنشأ بسبب عدم وجود معاناة أو اضطرابات نفسية مثل الجشع والقلق والكرهية وسوء النية والأوهام وغيرها من التشوهات" (Gogava et al. 2018: 4)، وهذه التعاريف تتفق مع مفهوم وارد Ward الذي عرفه بأنه " التنظيم الذاتي العاطفي والقدرة على تحقيق حالة من التوازن العاطفي الديناميكي والكفاءة" (Manchiraju 2019:48)

ويعرف البحث الحالي السلام النفسي الداخلي بأنه:

"الشعور العقلي والروحي الذي يجعل الانسان قادراً على التنظيم الذاتي العاطفي لتحقيق حالة من التوازن الشامل والكفاءة الشخصية وتحقيق السعادة وحالة من الطمأنينة والسكينة، والنظرة المتفائلة التي تساعده على التفاعل مع الآخرين والانسجام الذاتي ليكون الفرد قادراً على بناء أسلوب حياته مع تمكنه من معايشة المعاناة بفاعلية تحد من الاضطرابات النفسية والتشوهات الفكرية وسوء النية".

ويعرفه الباحث اجرايا بأنه: "الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس السلام النفسي الداخلي"

ثانياً. الشعور بالعجز المكتسب:

يشير مفهوم سليجمان، (1975) Seligman الى "صيرورة سلوك العجز والذي يبدأ من عدم الاقتران بين الاستجابة والناتج مروراً بادراك الفرد استقلالية الاستجابة عن النتيجة مع موقف ما، فيبحث عن تفسير سلبي لحدث هذه النتيجة وبالتالي يؤثر هذا التفسير على توقع استقلالية الاستجابة والنتيجة مع مواقف جديدة في الحياة (أبو حميدان، 2007 ص: 29)، ويعرفه أبو عليا (2000) بأنه مدركات لدى الطالب مفادها انه لا يستطيع الإقدام على محاولة انجاز المهمات التعليمية لتوقعه أنه لا يستطيع انجازها، وأنه لا يستطيع لتعلم من نتائج أدائه لاعتقاده أن لا علاقة بين ما يفعله في المهمات التعليمية وما ينتج من مترتبات على أفعاله، لدرجة انه لن يتمكن من تجنب الفشل أو التخلص منه (أبو عليا، 2000: 5)، أما تفسير حجازي (2005) قائم على أنه نوع من الهدر الفكري لدى الفرد الذي مفاده فقدان السيطرة وانفلات زمام تسيير أموره الحياتية بسبب تكرار تجارب الفشل، الذي يتجلى في قصور التخطيط وصناعة القرار وحل المشكلات، كما يرافقه أيضاً تدني السيطرة على التحكم في الانفعالات وبالتالي الوقوع في دوامة الصراع (الحجازي، 2005: ص 169) في حين أشار كوكس وأخرون (2012)، الى أن العجز المتعلم هو عامل رئيسي في الاكتئاب الذي يسببه التحيز الذي لا مفر منه، وهكذا: "فإن العجز الذي يولد في مواجهة التحيز الذي لا مفر منه يطابق العجز الذي يولد في مواجهة الصدمات التي لا مفر منها." (كوكس وأخرون، 2012)^٢، أما الزغول (2015) فعرفته بأنه هو إدراك الفرد بأنه غير قادر على الإنجاز مهما حاول وبذل من جهد؛ ولذا فإنه لن يستطيع تجنب الفشل، مما يؤدي به إلى الشعور بالذنب (الزغول، 2015: 542).

ويعرف البحث الحالي العجز المكتسب بأنه: "احساس متعلم يتضمن الاعتقاد بعدم القدرة على التحكم في المواقف التعليمية مع وجودها في الواقع، وافتقاد القدرة على التركيز الذهني مصحوبا بعزوف الفرد عن أداء المهمات أو عزوفه عن المشاركة في الموقف، ويتضمن ذلك سوء الظن في الذات وتوقع الفشل، وخيبة الأمل والتقدير المنخفض للذات" **ويعرفه الباحث اجرائياً بأنه:** "الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس العجز المكتسب".

الإطار النظري والدراسات السابقة:-

أولاً. الشعور بالسلام النفسي الداخلي *internal psychological peace* :-

يعد مفهوم "الشعور بالسلام النفسي الداخلي" مفهوماً افتراضياً فيه اختلاف باختلاف الظروف المرتبطة بطبيعة الفرد والمتعلقة بصحته النفسية وبيئته، وهو مفهوم واسع يشمل مظاهر سلوكية وتكوينات نفسية وعقلية تضم المشاعر والعواطف، والاتجاهات والتفكير، ويشير إلى الجانب المثالي من الصحة النفسية بخصائصها الايجابية، ويعد الصراع قانوناً للحياة، اذ يعيش الانسان منذ ظهوره سلسلة من الصراعات مفروضة عليه من الخارج، فهو يكون محايداً بافتراض سلامة بناءه وتكوينه، فسعى للسيطرة على محيطه للتحكم في هذا الصراع وتعددت مسميات الصراع تبعاً لمصدره، ويوازي الصراع الخارجي الصراع الداخلي وهو تارة معلوم وتارة مجهول، فغالبا ما يؤدي الصراع الى القلق، وسوء التوافق ومشاعر النقص، والذنب، والعجز، والإحباط والاعتراب والاكتئاب (داود وأخرون، 1992: 223-224) فالسلام النفسي قد يعني تحقيق الإتزان النفسي مع الظروف الحياتية مما يمنحه أهدافاً ذات معنى،

ويرتبط بمشاعر التعاطف مع الآخرين (النداوي، ٢٠٠٦: ٧٧)، أما "ماسلو" يشير الى أن الفرد السليم القادر على حل مشكلاته، والساعي لتحقيق ذاته هو إنسان محقق لإنسانيته تحقيقاً كاملاً سواءً حاجاته النفسية، والمحافظة على الذات (Maslo,1962: 3-4)

وعليه، فإن مفهوم الشعور بالسلام النفسي الداخلي:

هو مفهوم يصف مكوناً افتراضياً ولا يعني انتفاء الصراع النفسي، فإذا كان الصراع قانوناً للحياة فالسلام أساسها ومنطلق بناءها، ويمكن استخلاص معنى للسلام النفسي مما يلي:

- شعور الفرد بهدوء القلب وراحة البال والصفاء وعدم الخوف والقلق.
- حالة عقلية وروحية من الشعور بالسلام والمعرفة والتفهم للحفاظ على نفسه قوياً في مواجهة التوتر.
- التنظيم الذاتي العاطفي القادر على تحقيق حالة من التوازن العاطفي الديناميكي والكفاءة.
- حالة سلام غير ثنائي يقوم على ممارسة وظائف متعددة.
- شعور عقلي وروحي يجعل الفرد في حالة تتولد لدى الإنسان القدرة على التنظيم الذاتي العاطفي.
- تحقيق حالة من التوازن الشامل والكفاءة الشخصية وتحقيق السعادة، وراحة البال.
- حالة من الطمأنينة والسكينة، ونظرة الفرد المتفائلة التي تساعده على التفاعل مع الآخرين.
- الانسجام الذاتي الذي يجعل الفرد قادراً على بناء أسلوب حياة خاص به الذي يمكنه من معاشة المعاناة بفاعلية تخفض الاضطرابات النفسية والتشوهات الفكرية وسوء النية.
- ان السلام النفسي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته ويكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين.
- حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وقادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام.

السلام والصراع النفسي:

فلا يمكن الحديث عن السلام النفسي الا بذكر الصراع النفسي فيرى سولو (٢٠١٩) Sol أن الانسان يواجه صراعا داخليا لعدة أسباب، وان وجد أحيانا سبب واحد فانه يرتبط بعوامل شملت عد:

- المعتقدات والقواعد التي ورثناها عن آبائنا المعتقدات الدينية تلقيناها للإيمان.
- القيم والمثل الاجتماعية التي اعتمدها تكبر، كلما زادت معتقداتنا ومثلنا.

ان تفاعل الانسان النفسي والعقلي والاجتماعي هناك العديد من أنواع الصراع الداخلي المختلفة فالصراع الأخلاقي: ينشأ عندما نتمسك بمعتقدات متضاربة حول شيء يتعلق بأخلاقياتنا الشخصية، فعلى سبيل المثال: يمكن أن يحدث عندما يمكن للشخص أن يقول الحقيقة، لكن يكذب لإنقاذ حياة شخص آخر، والصراع الشخصي والذي يتداخل مع أنواع أخرى من الصراع الداخلي مثل الصراع الجنسي والصراع الديني، والصراع على الصور الذاتية: ينشأ عندما نلتقي بدليل يتعارض مع معتقداتنا عن أنفسنا، أما الصراع بين الأشخاص، في حين يتداخل الصراع الشخصي مع أنواع من الصراع الداخلي كصراع تعارض الحب،

والصراع الوجودي الذي ينشأ عندما يوجد معتقدان أو رغبان متعارضتان تؤدي الى مشاعر مزعجة والارتباك حول الحياة،(Sol, Mateo, 2019)، أما النظر الى السلام النفسي على أنه يختلف عن السلام الخارجي الذي يشمل مجموعة أنشطة هادفة الى تخفيف آثار الحروب، والتي أظهرت بشدة الصراع الداخلي أثناء الكوارث والحروب اذ أن هناك نوعين من المعايير معايير الصراع ومعايير السلم، فمنظمة الأمم المتحدة تروج لمجموعة من المعايير العالمية اللازمة من أجل عالم مسالم، أملا أن توفر ثقافة السلام لكن أسس الثقافة التي يتم الدفاع عنها تحتاج الى أن تدعم الأدلة التجريبية، ان مؤشرات الأمم المتحدة للسعادة والرفاهية الحياتية ومؤشرات الصحة النفسية الايجابية كانت مترابطة مع بعضها ويمكن أن يفسرها عامل "الهدوء" الفردي، فالملاحظات تشير إلى أن أربعة مؤشرات مختلفة من السلام ترتبط والهدوء النسبي والثقافات السلمية ونوعية الحياة بناء على مؤشرات للمتغيرات مثل (المساواة، الإخاء، وقيمة الصحة البدنية والعقلية؛ والأمن النفسي والاجتماعي، وعلى الرغم من أن علم نفس السلام له جذور عميقة في الفلسفة إلا أنه لم يتشكل كمجال اهتمام متماسك الا في النصف الثاني من القرن العشرين، وتقع سيكولوجية السلام في مختلف السياقات، فهناك حركة علمية تسعى إلى تطوير نظريات علم نفس السلام وممارسات، وقد تم تطوير عدد قليل من الطباع ومر بمناقشة بعض مساهمات علم نفس الايجابي(Daniel &Christie,2012:456)، فالسلام النفسي يعزز الإدارة اللاعنفية، ومتابعة العدالة الاجتماعية، ان ما نشير إليه على أنه صنع وبناء السلام، ينطلق من الاهتمام أكثر بالسلام النفسي للقضاء على الحرمان (Daniel, & Christie, 2012: 457) فهو كمكون افتراضي غير ثنائي يقوم على ممارسة وظائف متعددة للعقل، تقوم على فهم الواقع المختلف بطريقة التآزر المتيقظ إلى عدم الفصل التام بين رفاهيتنا وسعادتنا وسعادة الآخرين، والتي تلهمنا لبذل جهد لإرضاء الاحتياجات الأساسية للجميع، واغتنام الفرص لتعزيز رفاهية الإنسان وعلاقاته (Bretherton, Balvin,) (2012:19- 25) Bretherton, & Balvin, 201) (ab): (2016: APA) (2019: APA)، فمنذ بداية علم النفس الحديث ميز علماء النفس بين الأفكار والأفعال، وبالمثل يميز علماء نفس السلام بشدة بين النزاعات والعنف، والذي يربطونه بالأفكار والأفعال على التوالي، فغالباً ما يتم تعريف الصراع (بين الأفراد أو المجموعات) على أنه تصور للأهداف غير المتوافقة، ويتعامل علم نفس السلام أيضاً مع الأفكار والمشاعر والأفعال التي تؤدي إلى ظهور مظالم اجتماعية مما يتطلب السلام المستدام السعي لتحقيق سلام سلبي وإيجابي (Christie, et all. 2008: 540-552)،

تجارب تربوية لسيكولوجية السلام النفسي والتربوي:

يعد برنامج صناع السلام من التجارب الرائدة ضمن تدريب البالغين من أجل الأنظمة المدرسية للاستفادة الكاملة من مكاسب التدريب على التفاوض التعاوني، والذي يوازي في كثير من الأحيان تدريب الطلاب بواسطة برامج الوساطة بين الأقران والتعاون وحل المشكلات التعليمية لأنه أكثر ارتباطاً بالحياة الشخصية والمهنية للبالغين ويركز على التغييرات من خلال إظهار القيم والقواعد والتوقعات حول المواقف والسلوكيات المطلوبة للطلاب، فتعليم السلام عملية لاكتسابها القيم والمعرفة والمواقف والمهارات والسلوكيات للعيش في وئام مع نفسه، ومع الآخرين، ومع البيئة الطبيعية. وعادة ما تستخدم في كل من الإعدادات التعليمية الرسمية وغير الرسمية مصممة لتحويل المتعلم ولتغيير لمعالجة التمييز الكامنة، ويتألف من مزيج من الوعي بالظروف السياسية والاجتماعية، وتؤكد بعض المدارس على إصلاح المدارس المنحى الإيديولوجيات، والوعي على مستوى المدرسة بالعنف، فالإجراءات المتسقة الاستخدام المتكامل للرموز الثقافية والدينية، المظاهر البصرية للطلاب والجمال من أسباب العنف في المدرسة (Coleman & Morton, 2012: 27)،

- أما برنامج محترفي الخدمات الإنسانية (Human Services Professionals (2015) :فعلم نفس السلام بطبيعته هو بالضرورة مجال متعدد التخصصات للدراسة من أجل فهم الصراعات المعقدة، وفهم السلام والصراع الشخصية، والعمل الحر، والعمل الذاتي ينطوي على تنمية القدرة على فهم أدوار البشر، ويلعب الطالب شخصيا في مجتمع التعلم لتحقيق الأهداف وفق معايير محترفي الخدمات الإنسانية (Human Services Professionals (2015) التالية:
- تطوير فهم للقيم الشخصية والهوية وكيف القيم الشخصية، وتؤثر الهوية.
 - تحديد واستجواب البقع العمياء الشخصية برأفة وإنتاجية.
 - فهم واستخدام التواصل اللاعنفي والتعاطف في مستويات بشرية وعالمية، مع محاولة زراعة التعاطف.
 - تنمية القدرة على فهم طرق متعددة للمعرفة والوجود
 - الانخراط في تعليم الممارسة يعرف باولو فريري أو "التطبيق العملي الانعكاسي" يقوم على التعلم الناقد وفق نهج موضوعات الدورة والسياقات المختلفة والسكان مع الانفتاح والاحترام
 - تعزيز القدرة على إجراء اتصالات نظرية وعملية بين التخصصات (Kaivan, 2015:370).

ب-أنموذج العجز المكتسب Learned Helplessness Model :-

يرى سليمان أن حالة العجز المكتسب تتجلى في عزوف الفرد عن المحاولة وبذل الجهد حين يتعرض للعقبات في الموقف التعليمي أو يواجه مواقف مؤلمة أو ضاغطة في الحياة حيث تعكس تنديدا شديدا في الدافعية، ويوضح أن العجز المكتسب يحدث عندما يتعلم الفرد أن هناك نتائج تحدث بشكل مستقل عن استجابته فيتوقع عجزه في المواقف اللاحقة، ويعتقد عدم قدرته على التحكم في الموقف (المشعان، ٢٠٠٠)، فوضع ميرس نموذج الحلقة المفرغة للعجز المتعلم التي تبدأ بلوم الذات لتتنشأ الخبرات السلبية لتكون معارف ومعتقدات مشوهة وسلوكيات مضطربة يؤدي الى الشعور بالعجز المكتسب أو العزو المتعلق بالعجز المكتسب ليرجع بالشعور الفاشل ليلوم الذات وهكذا تلف الحركة النفسية الإدراكية في حلقة مفرغة، وفسر ابرامسون وآخرون ظاهرة العجز المكتسب تفسيراً نفسي وبيولوجي واجتماعي (Abramson, et al. (132-136 : 1978، ويرى أغلب منظري هذا النموذج أن الأفراد يتعلمون معتقدا مشوها يفقدون الثقة في الذات ويضعف دافعيتهم، فيفقدون المثابرة، وبالتالي لا يستطيعون التحكم في النتائج السالبة ويتوقعون تكرار الفشل في المستقبل، فيترتب على ذلك شعور بعجز حقيقي، إذ أن الفرد يرسب معتقدا مضمونه أن الفشل مستمر والمواقف غير السارة والنواتج سوف تكون غير مسيطر عليها، ولن يستطيع التحكم فيها أو تغييرها، ويكون العجز مكتسب لدى الفرد الذي لديه معتقدات فكرية ومعرفة سالبة (إبراهيم، ٢٠٠٣) أما الشخص المضطرب معرفيا والذي يتصف بانخفاض تقدير الذات، وتوقع الفشل وخيبة الأمل في الحياة، والاعتقاد بعدم القدرة على التركيز الذهني، وضعف المبادرة وهبوط الهمة، وغالبا يعتقد أنه مهما بذل من مجهود لا يكون كافيا لينال الدرجات التي تمكنه من النجاح، وهذه حالة خوف من الفشل (Rokach, 1988.p528)

(Seligman, 1998.:18-33)

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (أبوعليا، ٢٠٠٠ : ١١١) الى قياس درجة شيوع حالة العجز المتعلم بين طلبة الصفوف السابع والثامن والتاسع والعاشر، ودراسة الفروق بين الطلاب والطالبات في مرحلة العجز المتعلم،

وتكونت العينة من (٨٠٣) طالبا وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن درجة شيوع حالات العجز المتعلم بين صفوف عينة الدراسة، وأن الفروق بين حالات العجز المتعلم بين الذكور والإناث فتبين أن الفروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في مستوى الصف السابع فكان العجز المتعلم لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث ووجود فروق ذات دلالة للعجز المتعلم لدى الذكور عموماً أعلى منه لدى الإناث، أما دراسة (محمود، ٢٠٠٤ : ٥٢) فهدفت إلى الكشف عن العلاقة ما بين العجز المتعلم وبعض المتغيرات النفسية كالمعدل التراكمي، وموقع الضبط، وتقدير الذات، والاكتئاب والعصبية والانبساطية، والذهنية، فطبقت على عينة قوامها (٦١) طالب واستخدام مقياس العجز المتعلم الذي أعده ومقياس موقع الضبط ومقياس تقدير الذات، وبينت النتائج أن ذوي المشاعر الاكتئابية والمصابين ومنخفضي التقدير لذاتهم وذوي الضبط الخارجي أكثر عرضه لخبرات العجز المتعلم وممارسه سلوكيات غير فعالة لمواجهة المواقف السلبية ، ودراسة (أبو الخير ٢٠٠٥) هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين العجز المكتسب والاكتئاب لدى الأطفال وطبقت مقياسي العجز المكتسب والاكتئاب على عينتها المكونة من(٣٦٧) تلميذا وتلميذة وتوصلت الى وجود فروق دالة احصائيا في اللامبالاة المتعلمة، أما دراسة (بخاري ٢٠٠٦) فهدفت الى التعرف على الفروق بين طالبات أم القرى في مفهومي التفاؤل والتشاؤم، وأساليب عزو العجز المتعلم، تبعاً للتخصص الدراسي، والسن، والحالة الاجتماعية، تم تطبيق القائمة مفهومي التفاؤل والتشاؤم، ومقياس أساليب عزو العجز المكتسب على العينة البالغة(٤٠٠) طالبا وطالبة، فتوصلت الى أنه لا توجد فروق بين طالبات أم القرى في مفهومي التفاؤل والتشاؤم، وأساليب عزو العجز المتعلم، أما دراسة (الفتلاوي ٢٠٠٩) فاستهدفت قياس مستوى العجز المكتسب والأسلوب المعرفي تحمل - عدم تحمل الغموض والعلاقة بينهما لدى طلبة كلية الآداب - جامعة القادسية، فطبقت مقياسي العجز المكتسب والأسلوب المعرفي تحمل - عدم تحمل الغموض على عينتها البالغ عددها (١٢٥) طالب وطالبة، وقد توصلت الى وجود علاقة دالة ذات دلالة إحصائية بين العجز المكتسب والأسلوب المعرفي تحمل - عدم تحمل الغموض، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بينهما حسب الجنس (ذكور وإناث)، وهدفت دراسة(مزغيش، ٢٠١٠ : ٨٢-٨٦) التعرف العجز المتعلم لدى البطالين وعلاقته بوجهة الضبط، وطبقت المقياسين العجز المتعلم ووجهة الضبط على عينة مكونة (١٢٩) عاملا، وتوصلت النتائج الى وجود فروق بين الذكور والإناث ذوي التحكم الداخلي في العجز المتعلم؛ بالإضافة أيضا إلى وجود فروق بين الذكور والإناث ذوي تحكم خارجي في العجز المتعلم، ودراسة (ضاهر ٢٠١٣) هدفت الى التعرف على علاقة السلوك البيئي في المراهقة وعلاقته بالعجز المكتسب ومهنة المستقبل، فطبقت مقاييس السلوك البيئي، والعجز المكتسب ومهنة المستقبل على أفراد عينتها البالغ عددهم (٨٠١) طالبا وطالبة، وتوصلت الى وجود علاقة بين السلوك البيئي والعجز المكتسب ومهنة المستقبل، وهدفت دراسة عاشور (٢٠١٤) إلى التعرف على ظاهرة العجز المتعلم في علاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية والأكاديمية لدى عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية العامة بمدينة متليلي لو لتحقق من أهداف الدراسة أعدت الباحثة مقياسا لقياس الظاهرة تم تطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (٢٢٧) تلميذا معيدا قوامها(١٢٢) تلميذا معيدا و(١١٧) تلميذا غير معيد موزعة على مختلف المستويات الدراسية للمرحلة الثانوية العامة بثانويات مدينة متليلي، وتوصلت النتائج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ المعيد وغير المعيد في درجات العجز المتعلم. وأيضا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجات العجز المتعلم لدى التلاميذ المعيد، ولا توجد فروق بين التخصصات الدراسي في درجات العجز المتعلم باختلاف المستوى الدراسي لدى أفراد العينة،

أما دراسة (غصن، ٢٠١٧) هدفت إلى معرفة العلاقة بين العجز المكتسب والأمن النفسي النفسي لدى طلبة رياض الأطفال ببرنامج التعليم المفتوح في كلية التربية بجامعة دمشق وطبقت مقياسي العجز المتعلم، والأمن النفسي على عينتها البالغ عددها (٢٧٧) طالبا وطالبة، وتوصلت الى وجود علاقة ارتباطية سلبية ودالة إحصائية بين درجات الطلبة، وهدفت دراسة (ناهي و الأمير علي ٢٠١٧) الى قياس ال عجز المتعلم لدى طلبة الجامعة و التعرف على الفروق في العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة حسب متغيرات (النوع، التخصص، الحالة الدراسية (النجاح والرسوب)) واستخدمت مقياس للعجز المتعلم ومقياس سكومر للمعتقدات المعرفية والمقاييس مناسبة لطلبة الجامعة، وطبقت على عينة قوامها (٧٢٣) طالب وطالبة في العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة الراسبون يشعرون بمستوى من العجز المتعلم، أن الناجحين ليس لديهم مستوى من العجز المتعلم حيث لم تكن الفروق داله إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، و لا توجد فروق داله إحصائياً في مستوى العجز المتعلم لمتغير الجنس والتخصص والحالة الدراسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع على الدراسات ذات العلاقة المباشرة بمشكلة البحث ككل أو بجانب من جوانبها يؤسس لتراكم المعرفة وتكاملها (عبد الله وأخرين، ٢٠٠٧: ٦٧) (أبو علام، ٢٠١٥: ٩٩-١٠٥)، ولذلك راجع الباحث المصادر المختلفة لجمع الدراسات السابقة وتوصل الى:

-أن البحث الحالي لا توجد دراسة سابقة تناولت عنوانه، فهو رائد في المجال، فتم استعراض الدراسات التي توفرت لأنها تناولت جانباً من جوانبه العجز المكتسب كما يلي:

- أن معظم الدراسات السابقة اخذت عيناتها من طلاب المدارس وتكونت عيناتها من أعداد متباينة تتراوح ما بين (١٢٥-٨٠٠)
- استخدمت أدواتها واستخدمت مقياس للعجز المتعلم ومقياس لمتغير آخر وأخضعت مقاييسها لإجراءات الصدق والثبات وهي ذات الاجراءات في بناء المقياس أو تكييفه.
- استخدمت الدراسات والبحوث السابقة ما يتناسب مع تحقيق أهدافها من الوسائل الاحصائية حسب منهج البحث تجريبي كان أو وصفي أو مقارن
- الدراسات والبحوث السابقة الوصفية الارتباطية لم تستخدم تصميمات تجريبية لأن الغرض من التصميم في البحوث التجريبية التحكم والضبط التجريبي الذي يمكنها من تحقيق أهدافها.
- استفادت البحوث السابقة من الدراسات المتطابقة معها في تفسير نتائجها لأنها تدعمها وتؤكداه.
- توصلت جميع الدراسات الى نتائج مرتبطة بأهدافها وفرضياتها ان وجدت، وأوصت بأجراء معالجات مناسبة، واقترحت تتناول فئات مختلفة، فقد استفاد منه الباحث في بحثه وتوثيق مصادره

إجراءات البحث المنهجية:

أولاً مجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة الصفوف الثلاثة (الأول، الثاني، الثالث) في ثانويات منطقة جيزان وفي أقسامها العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية والبالغ عددهم (٣٨١٧٨) طالبا في المدارس الحكومية البالغ عددها (١٨٢) ثانوية للعام الدراسي (١٤٣٨/١٤٣٩).

ثانياً. عينة البحث:

- تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب من طلبة المرحلة الثانوية العامة في منطقة جازان تم اختيارهم عشوائياً، وتتراوح أعمارهم ما بين (١٥-١٩ سنة)، ولأجل الحصول على العينة قام الباحث بالخطوات الآتية:
١. اختيار أربع محافظات قصدياً تمثل شمال ووسط وجنوب منطقة جازان فشملت محافظات (جازان، صبيا، ابو عريش الدرب
 ٢. اختيار ست ثانويات في منطقة جيزان بطريقة عشوائية، ثم تم اختيار عينة عشوائية من الطلبة
 ٣. للحصول على عينة البحث تم اختيار ٥٠ طالبا عشوائيا من كل ثانوية، وتم تطبيق ٣٠٠ نسخة من المقياسين، وتم استبعاد ١٠٠ نسخة لعدم اكتمال الاستجابات، وبذلك بلغ عدد أفرادها النهائي (٢٠٠) طالب من طلبة المرحلة الثانوية العامة في منطقة جازان، موزعون كما في الجدول (١).

جدول (١)

يوضح توزيع أفراد العينة حسب مكان الإقامة في منطقة جازان والمستوى التعليمي

المستوى التعليمي				المحافظة
الكلية	ثالث ثانوي	ثاني ثانوي	اول ثانوي	
٣٠	١٠	٧	١٣	جازان
٣٩	٥	١٢	٢٢	صبيا
٦٩	٣٠	٢٦	١٣	ابو عريش
٦٢	١٩	١٧	٢٦	الدرب
٢٠٠	٦٤	٦٢	٧٤	المجموع

ثالثاً. منهج البحث الحالي:

اعتمد البحث الحالي المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين المتغيرات ويسمى بالمنهج الارتباطي، يقوم على وصف علاقة متغير ما بآخر، فضلا عن التنبؤ بالعلاقة حسب متغيرات وسيطة (أبو علام، ٢٠١٤: ٢٤٠-٢٥٩).

رابعاً. أدوات البحث:

- ١- مقياس السلام النفسي الداخلي: قام الباحث بالاطلاع على الأطر النظرية والمصادر والأدبيات السابقة فلم يتوفر مقياس يقيس السلام النفسي، وتوفرت مقاييس للصحة النفسية والسعادة والأمن النفسي لكنها لا تصلح كأداة لتحقيق أهداف البحث، ولعدم توفر مقياس معد على البيئة العربية أو السعودية لان مثل هذه المقاييس ترتبط ارتباطاً مباشراً بالثقافة السائدة وطبيعة قيم المجتمع، لذلك قام الباحث ببناء مقياس السلام النفسي الداخلي ونظراً لعدم توفر مقياس جاهز، لجأ الباحث الى بنائه، وفق الخطوات العلمية المعتمدة في بناء المقاييس، فتكون المقياس من ثلاثين فقرة موزعة على ستة أبعاد بعد أن مر بنائه بالخطوات التالية:

- تحديد تعريف الشعور بالسلام النفسي الذي يجعل الانسان قادراً على التنظيم الذاتي العاطفي لتحقيق حالة من التوازن الشامل والكفاءة الشخصية وتحقيق السعادة وحالة من الطمأنينة والسكينة، والنظرة المتفائلة التي تساعد على التفاعل مع الآخرين والانسجام الذاتي)
- تحديد أبعاد مقياس (البعد الأول الشعور: السعادة، والبعد الثاني: الرضا، والشعور بالبهجة والاستمتاع، والبعد الثالث: الإشباع الروحي وطمأنينة النفس والراحة، والبعد الرابع: الصداقة، والبعد الخامس: التحكم الداخلي، وتحقيق الذات وتكامل الشخصية، والبعد السادس: الإيجابية والفاعلية والفعالية)
- صياغة فقرات المقياس، والجدول (٢) يوضح فقرات مقياس السلام النفسي بصورتها الاولية، وعددها لكل بعد، وتعديلات المحكمين

جدول (٢) يوضح

فقرات مقياس السلام النفسي بصورتها الاولية، وعدد الفقرات لكل بعد، وتعديلات المحكمين بصورتها النهائية

البعد	الفقرات	عدد الفقرات	نسبة موافقة المحكمين %	
			الاولية	النهائية
الأول	أشعر بالسعادة لأبسط الأسباب	٣	٩٠	٧٥
	أشعر أن سعادتني كبيرة كآني لا أعرف الحزن له		١٠٠	
	لدي القدرة على التعامل مع الأمور المقلقة ومواجهتها بسعادة		٩٠	٨٧.٥
الثاني	أشعر بالرضا عن نفسي ومستوى معيشتني المادي	٦	١٠٠	١٠٠
	أجد العمل مرضيا جدا		٩٠	٧٥
	أشعر بالرضا الذاتي عن الحياة		١٠٠	٧٥
	أشعر بالمتعة بكل شيء في الحياة		٨٠	٨٧.٥
	أنا استمتع بوقت الفراغ		٨٠	٧٥
	لدي مشاعر العمق بالموسيقى والقراءة ومشاهدة الطبيعة		٨٠	٦٣
الثالث	إذا شعرت بالضيق أتوجه إلى الصلاة وتلاوة القرآن والدعاء	٣	١٠٠	٨٧.٥
	-أثق بالعلاقة الطيبة مع الآخرين		٩٠	٨٧.٥

١٠٠	١٠٠		أنا أحب للآخرين ما أحب لنفسي	
٧٥	٩٠	٣	أتمتع بالكفاءة في التعامل الاجتماعي	الرابع
٨٧.٥	٨٠		لدي عدد من الأصدقاء	
٧٥	٩٠		لدي القدرة على التعاون والتواصل بسهولة مع الآخرين	
٨٧.٥	٨٠	٨	لدي امكانيات تجعلني كفؤاً ومتوقفاً	الخامس
١٠٠	٩٠		أتصف بضبط انفعالاتي	
٧٥	٧٠		أكون منطقياً في مواجهة أحداث الحياة السلبية	
٧٥	٨٠		أحاول تغيير الموقف بدلاً من تجنبه أو التهوين منه	
٦٣	٩٠		أستطيع تحقيق درجة من التكامل في شخصياتهم	
١٠٠	٨٠		لدي استطاعة على حل صراعاتي الداخلية	
٧٥	٩٠		جعلت درجة التفاوت بين طموحاتي وإنجازاتي متناسبة	
٧٥	١٠٠		أتعامل بكفاءة في أي مجال اعمل به	
٨٧.٥	٨٠	٧	أفكاري ونظرتي للحياة إيجابية	
٧٥	٨٠		أعمل بكفاءة وأستخدم الطرق الأفضل للأداء	
٧٥	٩٠		أتمتع بمهارات في التعامل لأنني من عقلياً	
٧٥	١٠٠		أشعر بالتفاؤل	
٨٧.٥	٩٠		أتعامل بفاعلية وأؤدي أعمالي وفق خطة معينة	
١٠٠	٩٠		لدي نظرة ايجابية للوقت أتوقع المستقبل مشرقاً	
٧٥	٨٠		أستطيع تحقيق أهدافي في العمل لان له معنى عندي	

أولاً. صدق مقياس السلام النفسي

على الرغم من أن الصدق أكثر أهمية من الثبات إلا أنه لا يوجد مقياس نفسي يتسم بالصدق التام إلا أن الباحث فقد استخدم للتحقق من خصائص مقياس السلام النفسي عدة أنواع من الصدق هي الصدق الظاهري وصدق المحكمين وصدق البناء، وكما يلي:

أ- الصدق الظاهري:

قام الباحث بالتحقق من تمتع الاختبار بصدق ظاهري من خلال اعتماده على مؤشرات سلامة اللغة والصياغة، ووضوح الفقرات وأسلوب الاجابة وتسجيلها، فضلا عن وضوح تعليمات المقياس.

ب- صدق المحكمين:

قام الباحث بعرض مقياس السلام النفسي بصورته الأولية على (١٠) خبراء من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية والقياس النفسي والطب النفسي والتربية الاسلامية، وذلك لمعرفة مدى صلاحية الفقرات في قياس ما وضعت لأجله وملائمتها للبيئة السعودية بشكل عام ولطلبة المرحلة الثانوية العامة وتم تعديل بعض الفقرات وصياغتها حسب الملاحظات، والجدول (٢) يوضح ذلك.

ج-صدق المحتوى

تم التحقق من صدق المحتوى بحساب معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية، فكانت قيم الارتباط لجميع الفقرات دالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، والجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

يوضح ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس السلام النفسي

الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الفقرة	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
١	٤.٧٠	١.٥٤	٠.٢٢	٢	٣.٧٦	١.١٥	٠.١٩
٣	٣.٨٨	١.١٨	٠.٢٣	٤	٣.٦٦	٠.٩٣	٠.٣٤
٥	٤.٠٥	١.١٦	٠.٣٦	٦	٢.٥٠	١.٤٠٦	٠.٣٤
٧	٤.١٨	١.٨٧	٠.١٩	٨	٤.٠٦	٠.٩٨	٠.٣٦
٩	٤.٥٢	١.٧٩	٠.٢٠	١٠	٣.٤٦	١.٢٦	٠.٣٧
١١	٢.٧٣	١.١٩	٠.٣٤	١٢	٣.٤٧	١.١٤٦	٠.٤٣
١٣	٣.١٠	١.١٩	٠.٤٧	١٤	٢.٣٧	١.٢٩٩	٠.٣٢
١٥	٢.٥٣	١.٣٣	٠.٢٧	١٦	٣.٧١	٠.٩٧	٠.٥١
١٧	٣.٠٣	١.٢٨	٠.٥٣	١٨	٣.٨٦	١.٠٣	٠.٢٨
١٩	٢.٧١	١.٣٠	٠.٤٣	٢٠	٢.٩٦	١.٢٩	٠.٤٦

٠.١٩	١.١٤٧	٣.٩٧	٢٢	٠.٤٣	١.٦٠	٣.٢٦	٢١
٠.٤٤	١.٢٠٧	٣.١٥	٢٤	٠.٤٩	١.٤١	٣.٧٣	٢٣
٠.٤٧	١.١٨٩	٣.٦٥	٢٦	٠.٥٨	١.١٣	٣.٨٢	٢٥
٠.٤٦	١.٢٩٩	٢.٦٢	٢٨	٠.٦٣	١.١٧	٢.٩٤	٢٧
٠.٥٥	١.٤١٦	٣.٢٩٣	٣٠	٠.١٩	١.١٥	٤.٢٢	٢٩

د-الصدق التلازمي:

تم تطبيق مقياسي السلام الداخلي والصحة النفسية على عينة مكون من ١٠٠ طالب من طلبة الثانوية العامة ثم حساب معامل ارتباط بيرسون فبلغت القيمة (٠.٣٦٤)، وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يعني أن المقياس يتمتع بصدق تلازمي.

ه-صدق البناء:

قام الباحث بالتحقق من تمتع الاختبار بصدق بنائي اعتمد على مؤشرات منها:
أولاً. عرض فقرات المقياس بصورته الأولية على (١٠) خبراء استخراج النسب المئوية للموافقين على كل فقرة من قبل المحكمين، والجدول (٢) يوضح فقرات مقياس السلام النفسي بصورتها الأولية، وعددها لكل بعد، والتعديلات ثانياً. عرض المقياس بصورته النهائية على (٨) خبراء، ثم تم استخراج النسب المئوية للموافقين على كل فقرة من المقياس، والجدول (٢) يبين نسب الاتفاق على فقرات مقياس السلام النفسي في الصورة النهائية.
ثانياً. ثبات مقياس السلام النفسي

يعد الثبات من الخصائص الضرورية التي ينبغي التحقق منها في المقاييس النفسية، فقام الباحث باستخراجه كما يلي:

استخرج الباحث ثباتاً لمقياس السلام الداخلي بطريقة التجزئة النصفية، فبلغت قيمة معامل الارتباط بمعادلة جتمان (٠.٦٥٣)، وقيمة معامل الارتباط بمعادلة بيرسون (٠.٨٩٤) وباستخدام معامل التصحيح بلغت (٠.٨٩)، وجميع قيم الارتباط دالة احصائيا عند (٠.٠٥) مما يؤشر ثبات المقياس، واستخرج معامل Alpha بلغت قيمته ٠.٧٧ وهو معامل اتساق المقياس وفقرات وذلك يعد مؤشرا على انسجام المقياس ثباته.
-وصف مقياس السلام النفسي:

بعد أن استكمل الباحث إجراءات إعداد مقياس السلام النفسي على طلبة الثانوية العامة، والتأكد من خصائصه القياسية مما أمكن الوثوق به في قياس السلام النفسي لدى طلبة المرحلة الثانوية العامة، ويتكون بصورته الذي تكون من (٣٠) فقرة، ووضع لكل فقرة أربعة بدائل متدرجة للإجابة، تعطي عند التصحيح الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) على التوالي وبذلك تكون أعلى درجة كلية للقياس (١٢٠) درجة وأصغر درجة كلية له (٣٠) وبمتوسط نظري مقداره (٧٥) درجة وأن الدرجة العالية تعني توفر الشعور السلام النفسي لدى المستجيب والدرجة الدنيا تعني ضعف أو اختلال في الشعور بالسلام النفسي لديه.

١- مقياس العجز المكتسب:

استخدم الباحث مقياس العجز المكتسب الذي أعده، والذي تكون من أربعة أبعاد هي (العجز المعرفي، العجز الدافعي، العجز الانفعالي وضعف التحكم والسيطرة، والتوقع والتشاؤم)، وتكونت فقرات كل بعد من فقرات تعبر عن البعد منها ما صاغه الباحث ومن فقرات أخذت من بعض المقاييس التي استخدمت في الدراسات السابقة والتي تقيس الحظ السيء المتعلم، والفشل المتعلم، وعزو العجز المتعلم، وهي التي كانت تعبر عن البعد ومناسبة للقياس الذي يهدف البحث الحالي الى قياسه، فهي تتنبأ بأسباب العجز المتعلم ولا تقيس العجز المتعلم أو تتنبأ به، ولذلك قام الباحث بالاستفادة على المقاييس المستخدمة في دراسات سابقة مثل مقاييس فرحاتي، و عبد العزيز، عاشور، ذلك لان المقاييس تتأثر بالاختلافات البيئية والاجتماعية والفئة المستهدفة وغيرها مما يجعلها غير مناسبة، ثم مرت عملية اعداد المقياس بالخطوات التالية :

- تحديد تعريف للعجز المكتسب والتعريف الاجرائي بأنه: "احساس متعلم يتضمن الاعتقاد بعدم القدرة على التحكم في المواقف التعليمية رغم أنها لديه في الواقع، ويفتقد القدرة على التركيز الذهني، يرافقه عزوف الفرد عن أداء المهمات أو عزوفه عن محاولة المشاركة في الموقف، ويتضمن سوء الظن في الذات وتوقع الفشل، ويتوقع خيبة الأمل فتقديره لذاته منخفض، " وقد تضمن التعريف الابعاد الاربعه

- تحديد أبعاد مقياس العجز المكتسب (البعد الأول العجز المعرفي، والبعد الثاني العجز الدافعي، والبعد الثالث العجز الانفعالي وضعف التحكم والسيطرة، والبعد الرابع التوقع والتشاؤم).

- صياغة فقرات المقياس، وتجميعها وإعادة صياغتها في مقياس العجز المكتسب وبذلك تحددت فقرات المقياس الحالي فتكون من ٢٠ فقرة، موزعة على الأبعاد، واستخراج نسبة اتفاق المحكمين على فقرات كل بعد من أبعاد المقياس واجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

فقرات مقياس العجز المكتسب

البيان	ت	الفقرات	العدد	نسبة الاتفاق المحكمين %	
				الصورة الأولية	الصورة النهائية
المعرفي	٢٠	اعتقد أن فشلي في الامتحان امر حتمي لا مفر منه.	٥	٨٣.٣٣	٨٣.٣٣
	٧	حصولي على درجات مرتفعة سببه مساعدة الاخرين لي.		٨٣.٣٣	١٠٠
	٥	اعتقد انه لا توجد لدي فرصة للتفوق مهما بذلت من جهد.		١٠٠	٨٣.٣٣
	١٤	فشلي في تكوين صداقات داخل المدرسة يؤثر على تحصيلي الدراسي.		٨٣.٣٣	١٠٠
	١٦	أشعر بالتهميش في الفصل		١٠٠	١٠٠
تد	١٧	اعتقد أن أي نجاح يحتاج إلى مساعدة الآخرين ودعمهم.	٤	٨٣.٣٣	٨٣.٣٣

١٠٠	١٠٠		٨	لدي رغبة في ترك الدراسة لأنني أفضل في دروسي
٨٣.٣٣	٨٣.٣٣		٣	ضعف تحصيلي يشعرني بأني غير فعال في الصف.
٨٣.٣٣	١٠٠		١٢	اشعر أن فشلي الدراسي يسبب لي الشعور بالعجز في معظم أمور حياتي.
٩٠	٨٣.٣٣	٥	٢	اشعر بأني لا أجد فن التعامل مع الآخرين لنيل احترامهم.
٨٣.٣٣	٨٣.٣٣		١٠	أتوقع أن يؤدي فشلي في أموري الحياتية إلى فشلي في المستقبل.
١٠٠	٨٣.٣٣		١٨	تأثيري في سلوك زملائي أمر صعب.
١٠٠	١٠٠		٩	أقوم بسلوك غير مرغوب فيه مع أسرتي لفشلي في الدراسة باستمرار
٨٣.٣٣	١٠٠		١٥	صعوبة فهمي في المدرسة سببه عدم ايماني بقدراتي
١٠٠	٩٠	٦	١١	التقرب من المدرسين والمدير يشعرني بالارتياح.
١٠٠	٨٣.٣٣		١٣	يصعب عليّ التحكم بمشكلاتي.
٨٣.٣٣	٨٣.٣٣		٤	العلاقة غير الجيدة مع المدرسين تؤثر على نجاحي في الحياة.
٨٣.٣٣	٨٣.٣٣		١	أرى أن نجاحي في الحياة يعتمد على قدراتي والفرص المتوفرة.
١٠٠	٨٣.٣٣		٦	النجاح في المستقبل لا يمكن التحكم فيه.
٨٣.٣٣	١٠٠		١٩	اعتمد في اتخاذ قراراتي على الحظ والصدفة.

- صدق مقياس العجز المكتسب:

أ- الصدق الظاهري:

قام الباحث بالتحقق من تمتع الاختبار بصدق ظاهري اعتمد على مؤشرات سلامة اللغة والصياغة، ووضوح الفقرات وأسلوب الإجابة، فضلاً عن وضوح التعليمات المقياس الشعور بالعجز المكتسب، وعرض المقياس على مراجع لغوي.

ب- صدق المحكمين

قام الباحث بعرض مقياس العجز المكتسب بصورته الاولية على عدد من المحكمين المتخصصين في وعلم النفس والصحة النفسية والقياس النفسي وبناء الاختبارات للتأكد من مناسبة الفقرة للبعد ووضوحها، ومدى صلاحية الفقرات في قياس العجز المكتسب الذي وضعت لأجله فضلاً عن ملاءمة المقياس لطبقة المرحلة الثانوية العامة وملائمته للبيئة السعودية، والجدول (٥) يوضح ذلك، وفي ضوء الملاحظات تم تعديل بعض الفقرات صياغتها وإعادتها للتحكيم مرة أخرى، كما في الجدول (٥).

ج-صدق المحتوى:

يعد صدق المحتوى مؤشرات المقياس الجيد، ويمكن التحقق منه باستخراج معاملات الارتباط لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، إذ يفترض أن تكون هذه العلاقة دالة وموجبة لتكون بمثابة محك داخلي لصدق المحتوى وقد تم حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وكانت جميعها دالة بمستوى لا يقل عن (0,05)، والجدول (٧) يوضح ذلك،

الجدول (٥)

يوضح معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس العجز المتعلم

معامل الارتباط	الانحرافات المعيارية	المتوسطات	الفقرات	معامل الارتباط	الانحرافات المعيارية	المتوسطات	الفقرات
٠.٥٥٦	٠.٨٤١	٢.٢٧٩	١١	٠.٣٩٥	٠.٦٨٣٨	٢.٤٩٣	١
٠.٤٢٨	٠.٨٣٥٣٤	٢.٢٠٧١	١٢	٠.٣٥١	٠.٧٦٩	٢.٠١٤	٢
٠.٤٣٣	٠.٧٢١٨	٢.٤٣٥٧	١٣	٠.٢٣٤	٠.٨٠٧٦	٢.٠٥٠	٣
٠.٥٢٧	٠.٨٣٨٣	٢.٢٧١٤	١٤	٠.٦٣٤	٠.٨٢٥٦	٢.٤٥٧	٤
٠.٤٥٤	٠.٦١٤١	٢.٦٣٥٧	١٥	٠.٩٨	٠.٧٥٢٧	١.٥٤٣	٥
٠.٢٤٦	٠.٩٠٢٣	٢.١٨٥٧	١٦	٠.٠٥٤	٠.٧٦٤٧	٢.٠٧١٤	٦
٠.٥٤٤	٠.٧٠١٦	٢.٤٣٥٧	١٧	٠.٦٠٧	٠.٨٣٤	١.٩٥٠	٧
٠.٣٦٠	٠.٧٨١٩٦	٢.٢٠٧	١٨	٠.٢٨٤	٠.٧٨٩٠	٢.٣٢١٤	٨
٠.٣٧٣	٠.٧٦٧٤	٢.٢٥٠	١٩	٠.٣٧٤	٠.٨٠١٢	٢.٣٣٥٧	٩
٠.٥٩١	٠.٧٤٤٣	٢.٥٠٧	٢٠	٠.٢٢١	٠.٨٠٣٥	١.٩٥٧	١٠

-الثبات:

يعد الثبات من الخصائص الضرورية التي ينبغي التحقق منها في المقاييس النفسية، لأن المقياس الذي يتم حساب ثباته يتصف بدقته وتجانسه في قياس الخاصية التي أعد لقياسها، ولذا قام الباحث بحساب مؤشرين للمقياس أحدهما يوشر الثبات بمحك داخلي بطريقة التجزئة النصفية، والآخر يوشر الثبات والتجانس الداخلي بطريقة تحليل التباين واستخدام معادلة "هويت" (الدليمي، ١٩٩٧،: ٥٧) وفيما يأتي توضيح لمؤشري الثبات:

١- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

استخرج الباحث ثبات مقياس العجز المكتسب بطريقة التجزئة النصفية وتم تحليل معامل الارتباط فبلغت قيمة معامل الارتباط جتمان (٠.٦٧٨)، وقيمة معامل الارتباط بيرسون (٠.٨٧٥) وباستخدام معامل التصحيح بلغ (٠.٨٧٦)، وجميع قيم الارتباط دالة احصائياً عند (٠.٠٥) مما يعني تمتع المقياس بالثبات.

٢ - طريقة تحليل التباين واستخدام معادلة هويت "Hoyt"

تم حساب الثبات بهذه الطريقة، فحل الباحث درجات التطبيق الأول لعينة الثبات بطريقة التجزئة النصفية، باستخدام تحليل التباين الثنائي (بدون تفاعل) فكان معامل الثبات (0,80) ، بعد استخدام معادلة هويت (Hoyt) والجدول (٩) يوضح نتائج تحليل التباين، وهذا يعتبر مؤشراً آخر على ثبات مقياس العجز المتعلم.

الجدول (٦)

نتائج تحليل التباين الثنائي (بدون تفاعل) لدرجات مقياس العجز المتعلم

مصدر التباين	مجموع المربعات	د.ح f.d	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين الفقرات	٩٦٧.٤٢٧	١٣٩	٦.٩٦٠	٥٧٥٨.٩٩	دالة عند مستوى ٠.٠٠١
بين الأفراد	٢٤٠.٦٨٣.٩٥٦	٢٠	١٢٠٣٤.١٩٨		
الخطأ	٥٨٠.٩.١٨٧	٢٧٨٠	٢.٠٠٩٠		
الكلية	٢٤٦٤٩٣.١٤٣	٢٨٠٠	٨٨.٠٣٣		
الكلية	٢٤٧٤٦٠.٥٧٠	٢٩٣٩	٨٤.١٩٩		

نتائج البحث وتفسيرها: -

سيتم عرض النتائج التي توصل اليها الباحث وسيتم عرض نتائج الاهداف وفرضياتها وسيتم مناقشتها:
نتائج الفرض الاول: الذي نصه " لا يوجد مستوى دال للشعور بالسلام النفسي الداخلي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" فقد قام الباحث بحساب القيمة التائية لمجموعة واحدة فأظهرت نتائج التحليل الاحصائي بعض المعالم الاحصائية للشعور بالسلام النفسي الداخلي فقد بلغ المتوسط للعينة (٩٩.٣٨٥) والانحراف المعياري (١٢.٥٩٦) وبلغ الخطأ المعياري (٠.٨٩١)، أما القيمة التائية لمجموعة واحدة بدرجة حرية(١٩٩) فقد بلغت (١٠.٥٣٧)، وهي دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، والجدول (٧) يوضح ذلك.

لجدول (٧)

وضح المعالم الإحصائية الشعور بالسلام الداخلي، والقيمة التائية للفرق بين المتوسطات

المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الفرق بين المتوسطات	القيمة التائية	د.ح	مستوى الدلالة
٩٩.٣٨٥	١٢.٥٩٦	١.٨٩	٩.٣٨٥	١٠.٥٣٧	١٩٩	دال عند (٠.٠٠١)

مما يعني رفض الفرضية الصفريية، وقبول الفرضية البديلة"، يوجد مستوى دال للشعور بالسلام النفسي الداخلي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" أي أن المتوسط المحسوب أعلى من المتوسط النظري.

نتائج الفرض الثاني: الذي نصه "لا يوجد مستوى دال للعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" قام الباحث بحساب القيمة التائية لمجموعة واحدة فأظهرت نتائج التحليل الإحصائي بعض المعالم الإحصائية للعجز المكتسب فقد بلغ المتوسط للعينة (٤٣.٩٩٥) والانحراف المعياري (٦.١٨٥) وبلغ الخطأ المعياري (٠.٤٣٧٣٦)، أما القيمة التائية لمجموعة واحدة بدرجة حرية(١٩٩) فقد بلغت (٩.١٣٤)، وهي دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، والجدول (٨) يوضح ذلك.

الجدول (٨)

يوضح المعالم الإحصائية للعجز المكتسب، والقيمة التائية للفرق بين المتوسطات

المتوسط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	الفرق	القيمة التائية	د. الحرية	مستوى الدلالة
٤٣.٩٩٥	٦.١٨٥	٠.٤٣٧٤	٣.٩٩٥	٩.١٣٤	١٩٩	٠.٠٠١

مما يعني رفض الفرضية الصفرية، وقبول الفرضية البديلة، يوجد مستوى دال للعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" وهذه النتيجة تشير الى وجود مشاعر بالعجز مكتسبة وهي مشاعر طبيعية دالة داخل المجموعة للفروق الفردية في الامكانات لأن المتوسط المحسوب أعلى من المتوسط النظري.

نتائج الفرض الثالث: الذي نصه "لا توجد علاقة دالة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" تم حساب معامل الارتباط "بيرسون" العلاقة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن معامل الارتباط قد بلغ (0.43)، وهي قيمة غير دالة عند مستوى (٠.٠٥) والجدول (٩) يوضح ذلك.

الجدول (٩)

يوضح العلاقة بمعامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة

مستوى الدلالة	السلام النفسي	العجز المكتسب	مصفوفة الارتباط بين المتغيرين
غير دال عند (٠.٠٥)	٠.٤٣	١	معامل الارتباط
غير دال عند (٠.٠٥)	١	٠.٠٤٣	معامل الارتباط

مما يعني قبول الفرضية الصفرية "لا توجد علاقة دالة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" وهذه النتيجة توضح انعدام علاقة دالة بين المتغيرين، وان ظهر وجود مستوى دال للشعور بالسلام الداخلي، مستوى دال للعجز المكتسب وهذا لا يعنى وجود علاقة بينهما فالدلالة لكل متغير على حدة للفرق بين متوسطية المحسوب والنظري.

نتائج الفرض الرابع: "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان وفقا للمستوى الدراسي" قام الباحث بحساب معاملات ارتباط السلام النفسي والعجز المكتسب وفقا للمستوى التعليمي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع، الخامس) فكانت قيم الارتباط وفقا للمستوى (الأول بدرجة حرية (٧٤) بلغت (٠.١١٠)، الثاني بدرجة حرية (٦٢) بلغت (٠.٠٢٦)، الثالث ثانوي بدرجة حرية (٦٤) بلغت (٠.١٧٣-) وجميع قيم معامل الارتباط غير دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥) كما في الجدول (١٠).

الجدول (١٠)

يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين السلام النفسي والعجز المكتسب وفقا للمستوى التعليمي والعينة ككل

المستوى التعليمي	العدد	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية	الارتباط الكلي. R
الأول	٧٤	٠.١١٠	غير دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)	٠.٠٦٢
الثاني	٦٢	٠.٠٢٦		
الثالث	٦٤	-٠.١٧٣		
الكل	٢٠٠	٠.٠٤٣		

مما يعني قبول الفرضية الصفرية، إذ أظهرت النتيجة عدم وجود فروق دالة في العلاقة بين السلام النفسي والعجز المكتسب وفقا للمستوى التعليمي الا انه رغم عدم وجود فروق دالة في العلاقة كان معامل الارتباط للمستوى الثالث ثانوي بقيمته المحسوب سالبة، مما يوضح اتجاه العلاقة عكسية تعني اذا توفر السلام النفسي قل العجز المكتسب، وتفسير ذلك احصائيا تم اجراء مقارنات للسلام النفسي الداخلي وفقا للمستوى التعليمي بلغت القيمة الفائية F (٦.٥٥٢) بدرجة حرية (٢) وهي دالة احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، وأظهرت المقارنة باستخدام معادلة شيفيه بين درجات السلام النفسي الداخلي وفقا للمستوى التعليمي بلغ متوسط الفروق بين المستويين الأول والثاني (٤.١١٠٦٤) بخطأ معياري (٢.١١٠٦٤) وهو غير دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، أما متوسط الفروق بين المستويين الأول والثالث فبلغ (٧.٤٨٨٢) بخطأ معياري (٢.٠٩٢٦٢) وهو دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، ويعني ذلك أن مستوى السلام النفسي أعلى عند المستوى الثالث منه لدى المستوى الأول، في حين أن متوسط الفروق بين المستويين الثاني والثالث ثانوي بلغ (٢.٩٨٩٩) بخطأ معياري (٢.١٨٤٥٢) وهو غير دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، مما يشير الى أن مستوى السلام النفسي عند المستوى الثاني والفروق غير دالة، لأنه يمثل درجة بينية، وأظهرت المقارنة باستخدام معادلة شيفيه بين درجات العجز المكتسب وفقا للمستوى التعليمي أن متوسط الاختلاف (الفروق) بين المستويين الأول والثاني بلغ (١.٠٣٣٣٢) بخطأ معياري (٢.١١٠٦٤) وهو دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، أما متوسط الاختلاف (الفروق) بين المستويين الأول والثالث بلغ (٢.٧٣٠٢) بخطأ معياري (١.٠٢٤٤٩) وهو غير دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥)، في حين أن متوسط الاختلاف (الفروق) بين المستويين الثاني والثالث بلغ (١.٠٠٦٦) بخطأ معياري (١.٠٦٩٤٩) وهو غير دال احصائيا عند مستوى (٠.٠٥).

نتائج الفرض الخامس: الذي نصه " لا توجد متنبئات دالة لإسهام المتغيرات (المستوى الدراسي، ومكان الإقامة) في

الشعور بالسلام النفسي وعلاقة بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان.

وللتحقق من صحة الفرض تحليل معامل الانحدار للمتغيرات وحساب تحليل التباين الثاني بدون تفاعل للكشف عن

متنبئات الإسهام في الشعور بالسلام النفسي، وأظهرت النتائج أن قيمة مربع الارتباط بلغت (٠.٩٩) بدرجة حرية (٤)

(١٩٥)، وهي دالة عند (٠.٠٠١)، وبلغ مربع الارتباط الكلي (٠.١١٧) وهو أيضاً دالة، في حين بلغت القيمة الفائية للتغير في الانحدار (٦.٤٥٩) وهي دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، وهي دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، كما في الجدول (١١)

الجدول (١١)

يوضح الفروق في انحدار للمتغيرات المسهمة في العلاقة

مستوى الدلالة	القيمة الفائية F	متوسط المربعات	د. ح	مجموع المربعات	
دالة عند	٦.٤٥٩	٩٢٣.٥٣٦	٤	٣٦٩٤.١٤٢	معامل الانحدار
(٠.٠٠١)		١٤٢.٩٨		٢٧٨٨١.٢١٣	المتبقي
			١٩٩	٣١٥٧٥.٣٥٥	المجموع

ومن تحليل متنبات الإساهم في السلام الداخلي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان، كان (المستوى الدراسي، ومكان الإقامة مسهماً، والعجز المكتسب لم يكن مسهماً عند مستوى (٠.٠٥) كما في الجدول (١٢).

الجدول (١٢)

يوضح المتنبات بالإساهم في العلاقة

مستوى الدلالة	القيمة T	بيتا Beta	الخطأ المعياري	بيتا B	
دال عند (٠.٠٠١)	١٣.٥٢٣		٨.٠٤	١٠٨.٧٢٦	(Constant)
دال عند (٠.٠٠١)	٣.٤٩٧	٠.٢٤٠	١.٠٤٢	٣.٦٤٤	المستوى الدراسي
دالة عند (٠.٠١)	٢.٥١٠	٠.١٧٠	٠.٥٠٨	١.٢٧٦	المحافظة
غير دال عند (٠.٠٥)	٠.٠٩٦	٠.٠٠٧	٠.١٤٠	٠.٠١٣	العجز المكتسب

ومن النتائج اتضح تحقق فرضيات البحث التي تشير الى أن العجز المكتسب يرتبط بالمشاعر السلبية وهي تتفق مع بعض متغيرات دراسات بخاري ١٤٢٧، و"أبو الخير ٢٠٠٥"، و"الفتلاوي ٢٠٠٩"، و"صديق ١٤٣٠"، و"ضاهر ٢٠١٣"، و"الزغلول واعدلي، ٢٠١٥"، و"غصن ٢٠١٧"، ومع ما يظهر التأصيل النظري والبحوث السابقة أن وجود درجة من السلام النفسي الداخلي لا يعني انتفاء نهائي للعجز المكتسب ويتحدد مفهوم العجز المكتسب كمؤشر هام الى السلبية الاحباط والاكتئاب، في حين مفهوم السلام النفسي تدرج فيه لإيجابية التي تؤشر السلامة التي تشمل التوافق والتلاؤم مع متطلبات الحياة.

مناقشة نتائج البحث

أولاً. مناقشة نتائج الفرض الأول: الذي نصه " لا يوجد مستوى دال الشعور بالسلام النفسي الداخلي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" قام الباحث بحساب القيمة التائية لمجموعة واحدة وهي دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) وعليه تم رفض الفرضية الصفرية، وقبول الفرضية البديلة"،

مما يعني أنه يوجد مستوى دال من الشعور بالسلام النفسي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" وفق أبعاد مقياس السلام النفسي: (السعادة، والرضا الشعور بالبهجة وبالاستمتاع واللذة، والإشباع الروحي وطمأنينة النفس والراحة، والصدقة، والتحكم الداخلي وتحقيق الذات وتكامل الشخصية، والإيجابية والفاعلية والفعالية)، وهذه النتيجة متسقة حسب التأطير النظري الذي يقدم آراء ومناقشات سيكولوجية السلام، وهناك حركة علمية تسعى إلى تطوير نظريات وعدد قليل من الطباع ومر بمناقشة بعض مساهمات علم نفس الايجابي، (Daniel , Christie, 2012:456) والاهتمام أكثر بالسلام النفسي كمشكلة افتراضية غير ثنائي يقوم على ممارسة وظائف متعددة للعقل، وفهم الواقع المختلف بطريقة التأزر المتيقظ إلى عدم الفصل التام بين رفاهيتنا وسعادتنا وسعادة الآخرين، وهذا ما تشير إليه تجارب صناعات السلام وتجارب السلام التربوي والتي تلهمنا لتعزيز رفاهية الإنسان وبذل جهد لإرضاء الاحتياجات الأساسية للجميع والقضاء على الحرمان (Bretherton, Balvin,) (2012:19- 25) (Bretherton, & Balvin, 201) (ab.):(APA :2016)(APA :2019)، والصراع النفسي في رأي سولو (٢٠١٩) الذي يشير إلى أن الإنسان يواجه صراعا داخليا لعدة أسباب، وان وجد أحيانا سبب واحد فإنه يرتبط بعدد من العوامل في تفاعل الإنسان النفسي والعقلي والاجتماعي (Sol, ٢٠١٩)، ومن مقارنة نتائج البحث المتعلقة بالسلام النفسي فإن ما تقدم من أفكار تتفق وتدعم ما توصل إليه البحث الحالي فضلا عما يرى هيرشوك (٢٠٠٦)، وتتاب (٢٠١٦) أن السلام النفسي يكمن في الترابط الكبير بين الفسيولوجية المختلفة وحقائق نفسية واجتماعية وثقافية واقتصادية، فالظروف المعيشية والنفسية ومدى ما تنطوي عليه من تحقيق نوعية الحياة الروحية والشخصية والرفاه الاجتماعي ويُفهم السلام المستدام أنه تكامل بين السلام الخارجي والداخلي (Tanabe, 2016 : 1-13) (Hershock, 2006: 168)، أما تفسيره في ضوء النظرية المعرفية التي تؤكد أن التفكير يسبق السلوك، وفهم استراتيجيات العقل البشري فحالة أذهاننا تأطر حالة الواقع، فالعقل عندما يتغلب على سبب المعاناة يمكنه تحقيق والسعادة الصفاء والراحة الداخلية "تحدث اذا تصرف الانسان بعقل مسالم" (Fronsdal, 2005: 1)، ويُعزى السبب الجذري للمعاناة أو المشكلات التي تواجهنا إلى أذهاننا، فالصراع قائم على فكرة من أي نوع كان يبدأ بتفكيرنا (Park, 2008: 115)

مناقشة نتائج الفرض الثاني: الذي نصه "لا يوجد مستوى دال للعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان"، فقد قام الباحث بحساب القيمة التائية لمجموعة واحدة فأظهرت نتائج التحليل الإحصائي)، أن القيمة التائية لمجموعة واحدة دالة عند مستوى (٠.٠٠١)، مما يعني، وقبول الفرضية البديلة، مما يعني أنه يوجد مستوى دال للعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان"، ومن هذا يظهر أن العجز المكتسب يمكن تفسيره من خلال المواقف والنتائج وعوامل القدرة والجهد والمهمة (فرحاتي، ٢٠٠٥: ١٣٦)، وهذه النتيجة تشير إلى وجود مشاعر بالعجز الدافعي، والعجز العام بنسب متفاوتة في نفس المهمة فهو في هذه الحالة عجز مكتسب (العنبي، ٢٠١٠: ٤٧)، ولأن طالب المرحلة الثانوية العامة يدخل في تنافس مع زملائه وذلك يجعله في موقع صراع واحباطات وخيبة أمل دالة على عجز في تحقيق التوازن بين حاجاته الملحة وضغوط الحياة، فضلا عن فترة المراهقة التي تتصف بتغيرات انفعالية ومشاعر ترتبط بأزمة المراهقة وسوء توافق دراسي أو أسري (عاشور ٢٠١٤: ١٨)، وأشار يانج (2016) Yang إلى أن تعزيز الذات بشكل إيجابي يرتبط بالتعاطف الذاتي والوئام، أما التراحم الذاتي أظهر تنبؤ أكثر قوة بانخفاض الاكتئاب (Yang 2016: 24-25)، لأن مستوى الأفراد في بعض الكفايات التي شملت فضائل ونقاط القوة الشخصية،

والتي تشير صراحة إلى رفاهية كل الناس (مثل الإنسانية، السمو، الاعتدال، الكرم، التعاطف، القيم التي تعزز رفاهية الذات والآخرين يمكن أن تعمل كعوامل وقائية) (Seligman, & Fowler, 2011: 82-85)، في حين رأي جابلي وهايد ٢٠٠٥ و Gable & Haidt أن فاعلية وتحقيق الذات وسمات التفاؤل والأمل والطموح والكفاءة الاجتماعية تحقق التمكن بإيجابية لبلوغ السلام النفسي والانسجام الذاتي والمرونة تؤثر في مستويات مختلفة شخصية وعقلية في الشعور بالسلام النفسي الذي يقوم على أسسه الأربعة وهي الحياة والحب والتعلم وإدراك الذات والوعي والإرادة المستقلة، ويركز على العمليات التي تسهم في الازدهار والأداء الأمثل للأشخاص والمجموعة (Cohrs, at all, 2013: 590) وهذا يتفق بنتائج البحث الحالي.

مناقشة نتائج الفرض الثالث: الذي نصه "لا توجد علاقة دالة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" قام الباحث بحساب معامل الارتباط "بيرسون" وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن معامل الارتباط كان غير دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) مما يعني قبول الفرضية الصفرية " وهذه النتيجة تؤكد أن مشاعر السلام النفسي تخفض الاحساس بالعجز المكتسب الذي يعد من مظاهر الكآبة، وهي تتفق مع ما أشار إليه سليجمان وفولر (٢٠١١) "أن بعض الكفايات الشخصية التي تشمل نقاط القوة الشخصية والفضائل التي تتعلق برفاهية كل الناس يمكن أن تعمل كعوامل وقائية (Seligman, & Fowler, 2011: 82-85)، وهو يتفق مع ما أشار إليه (Yang 2016) أن توفر التعاطف الذاتي، وتعزيز الذات بشكل إيجابي، والوئام، إضافة إلى التراحم الذاتي هو تنبؤ قوي يرجح انخفاض الاكتئاب (Yang 2016: 24-25)

مناقشة نتائج الفرض الرابع: الذي نصه "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان وفقاً للمستوى الدراسي"، أظهر التحليل الاحصائي أن معامل ارتباط السلام النفسي والعجز المكتسب وفقاً للمستوى التعليمي (الأول، الثاني، الثالث ثانوي) كانت قيم معامل الارتباط بين المستويات (الأول، الثاني)، (الأول، الثالث) (الثاني، الثالث) جميعها غير دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، بل كان قيم العلاقات المتعددة سالبة مما يعني أن اتجاه العلاقات عكسية، ويتضح من ذلك أن توفر السلام النفسي قلل من العجز المكتسب، ولتفسير ذلك احصائياً تم إجراء مقارنات للسلام النفسي الداخلي وفقاً للمستوى التعليمي فكانت القيمة الفاتية دالة احصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، وأظهرت المقارنة لمستوي الاختلاف باستخدام معادلة شيفيه بين درجات السلام النفسي الداخلي وفقاً للمستوى التعليمي أن متوسط الفروق بين المستويين الأول والثاني ثانوي، وأيضاً متوسط الفروق بين المستويين الثاني والثالث ثانوي وهما غير دالين احصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في حين كان متوسط الفروق بين المستويين الأول والثالث ثانوي وهو دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، ويعني ذلك أن مستوى السلام النفسي أعلى عند المستوى الثالث منه لدى المستوى الأول، ويشير هذا إلى أن مستوى السلام النفسي عند المستوى الثاني يمثل درجة بينية غير مميزة فهو غير دال، فضلاً عما أظهرته المقارنة بين درجات العجز المكتسب وفقاً للمستوى التعليمي باستخدام شيفيه أن متوسط الفروق بين المستويين الأول والثاني ثانوي وهو دال احصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، أما متوسط الفروق بين المستويين الأول والثالث ثانوي وكذلك متوسط الفروق بين المستويين الثاني والثالث ثانوي فكانا غير دالين احصائياً عند مستوى (٠.٠٥)، وهذه النتائج تفسر في ضوء خصائص المدرسة الثانوية العامة في المملكة التي تعمل وفق برامج تعليمية واجتماعية وتهتم بالدراسة النظرية والعملية ولا تهمل البناء القيمي والتنظيمي وتوفر الارشاد النفسي والاكاديمي،

الا ان طالب المرحلة الثانوية العامة يمر بفترة المراهقة التي تتصف بتغيرات جسمية وانفعالية واجتماعية، ويمر بأزمات نفسية (سوء توافق دراسي، ومشكلات مدرسية، أو تصدع أسري) (عاشور ٢٠١٤: ١٨) أن مزيج العوامل التي تؤثر في الطالب بدورها تؤثر على صحته النفسية وقد أشار (Coleman & Morton, 2012) الى أن التدريب المقدم للطلاب (السلام التربوي) مصممة لتحويل المتعلم لأنها أكثر ارتباطاً بالحياة الشخصية والمهنية فإجرائها متسقة تقوم على استخدام متكامل للرموز الثقافية والدينية، المظاهر البصرية للطالب والجمال وهي من أسباب فعالية المدرسة، اذ تحقق استفادة توازي التدريب بواسطة البرامج ذات الإعدادات التعليمية الرسمية وغير الرسمية المدرسية (مناهج حل المشكلات التعليمية) (Coleman & Morton, 2012: 27) مناقشة نتائج الفرض الثاني: الذي نصه " لا توجد متنبئات دالة لإسهام المتغيرات (المستوى الدراسي، ومكان الإقامة) في الشعور بالسلام النفسي وعلاقة بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان" قام الباحث بتحليل البيانات احصائياً فأظهرت نتائج التحليل أن قيمة مربع الارتباط R Square، والقيمة الفائية للتغير في الانحدار كانت دالة عند (٠.٠٠١)، وأيضاً معامل الانحدار من خلال تحليل المتنبئات للإسهام في السلام الداخلي لدى طلبة الثانوية العامة في منطقة جازان، فكان اسهام المستوى الدراسي معامل بيتا والقيمة التائية كانت دالة احصائياً عند (٠.٠٠١) في حين كان اسهام مكان الإقامة بمعامل بيتا والقيمة التائية دالة احصائياً عند (٠.٠٠١) مما يعني أن هناك اسهام لمتغيرات المستوى التعليمي ومكان الإقامة.

الاستنتاجات:-

- استنتج الباحث من النتائج مستنداً إلى الإطار النظري والدراسات السابقة الاستنتاجات الآتية:-
- وجود درجة من الشعور بالسلام النفسي الداخلي، وفروق دالة تشير الى أن متوسط الشعور بالسلام النفسي المحسوب أعلى من المتوسط النظري للمقياس
- وجود درجة من العجز المكتسب، وفروق دالة تشير الى أن متوسط العجز المكتسب المحسوب أعلى من المتوسط النظري للمقياس.
- لا توجد علاقة بين الشعور بالسلام النفسي الداخلي والشعور بالعجز المكتسب لدى طلبة الثانوية العامة.
- أن اتجاه العلاقة عكسية حسب **الإسهام**، أي كلما زاد الشعور بالسلام الداخلي زاد المستوى الدراسي، وقل الشعور بالعجز المكتسب، أما إذا زاد العجز قل المستوى الدراسي
- أن وجود درجة من السلام النفسي لا يعني انتفاء نهائي للعجز المكتسب، فهو لا يمثل الحد الأعلى الأمل بل قد تقترب منه بدرجة أو أخرى.
- اتضح من النتائج تحقق فرضيات البحث التي تشير أن الشعور بالسلام النفسي يرتبط بمشاعر ايجابية كالسعادة والطمأنينة والسكينة والمودة وهي تقلل من المشاعر السلبية التي ترتبط بالعجز المتعلم.
- وعليه فان الباحث يوصي ب:-
- تعزيز الشعور بالسلام النفسي الداخلي، وتنمية السمات الايجابية في مقررات التعليم العام.
- أن تقوم وحدات الارشاد الطلابي بتدريب الطلاب لتدعم مشاعر السلام النفسي الداخلي

ويقترح اجراء بحوث مشابهة تتناول الشعور بالسلام النفسي الداخلي وعلاقته بمتغيرات أخرى، وعلى عينات أخرى غير طلبة الثانوية العامة.

المصادر والمراجع

- أبو الخير، هانم شربيني (٢٠٠٥) العجز المكتسب وعلاقته باليأس والاكتئاب لدى الأطفال في الطفولة المتأخرة، مجلة كلية البنات جامعة عين شمس
- أبو حميدان، يوسف (٢٠٠٧) ، معالجة العجز المتعلم لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في مدارس مدينة مؤته، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية، جامعة مؤته.
- أبو علام، رجاء محمود(٢٠١٤) مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، القاهرة، دار النشر للجامعات
- أبوعليا، محمد (٢٠٠٠) العجز المتعلم لدى عينة من طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن. مجلة مؤته، والدراسات للبحوث ع ٣ ج ١٥
- الزغلول، رافع، واعديلي، نداء (٢٠١٥) نموذج سببي للعلاقات بين العزو السببي للسلوك والعجز المكتسب والتوافق الأكاديمي،المجلة الأردنية في العلوم التربوية مجلد ١١
- بخاري، نسيم بنت قاري عبد القادر(١٤٢٧) التفاؤل والتشاؤم ، وأساليب عزو العجز المكتسب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى
- الثبتي، عبد الله عانض (١٩٩٣) أثر الخلفية الأسرية والمناخ الاجتماعي للمدرسة على مستوى التحصيل ومفهوم الذات عن القدرة الأكاديمية (دراسة مقارنة) السعودية مجلة جامعة أم القرى للبحوث العلمية - السنة السادسة - العدد الثامن
- الحبيب، طارق بن علي (٢٠٠٨) نحو نفس مطمئنة واثقة ، الرياض ، دار الهدى للنشر والتوزيع
- حجازي، مصطفى ٢٠٠٠. الصحة النفسية: منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة. الدار البيضاء. المركز الثقافي العربي .
- الحمد، نايف، حازم المومني و(٢٠١٤) دور الإرشاد والعلاج بالواقع في خفض الشعور بالاكتئاب النفسي لدى المراهقين، مجلة المنارة ج (١) ع (١) (ب)
- داود، عزيز حنا وأحرين(١٩٩٢) الشخصية بين السواء والمرض، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية
- الرماش، عمر (٢٠١١) التكامل والتوازن بين الروح والمادة من أهم خصائص شريعة الإسلام، مجلة المحجة العدد (٣٥٠) زيدان، محمد مصطفى(١٤٠٢هـ): المدرسة الثانوية العامة بالمملكة العربية السعودية. جدة: دار الشروق
- السباعي، نوال (٢٠٠٦) إشكالية التعايش بين الثوابت والخصوصيات، اللجنة العليا لصياغة البرامج والإجراءات والخطط

الكفيلة بحماية الشباب من مظاهر الانحراف والتعصب الديني التابعة لمجلس الوزراء بدولة الكويت المؤتمر السنوي الثاني
مدريد شباط - ٢٣-٠٢

الضاهر حنان أحمد (٢٠١٣) السلوك البيئي في المراهقة وعلاقته بالعجز المتعلم ومهنة المستقبل رسالة ماجستير جامعة عين
شمس قسم علم النفس

عاشور، نادية (٢٠١٤) العجز المتعلم وعلاقته بالرسوب الدراسي لدى عينه من تلاميذ المرحلة الثانوية العامة العامة،
رسالة ماجستير غير منشوره، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ج، امعة قاصدي مرياح ورقلة، الجزائر
عبد العزيز، أشواق (٢٠١٢): علاقة العجز المتعلم وأساليب عزوه بمهارة الفهم القرائي في اللغة الانجليزية لدى عينة من
طلاب وطالبات قسم اللغة الانجليزية بجامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير في علم النفس ، السعودية جامعة أم
القرى.

عبد الله، عبد الرحمن أحمد وآخرين (٢٠٠٧): مدخل الى مناهج البحث التربية وعلم النفس الرياض، مكتبة الرشد ناشرون
عكاشة، أحمد(٢٠٠٨) الرضا النفسي: الباب الملكي للصحة والسعادة - القاهرة: الهيئة العامة للكتاب،

غصن، مريم نبيل (٢٠١٧) العجز المكتسب وعلاقته بالأمن النفسي لدى طلبة رياض الأطفال ببرنامج التعليم المفتوح بجامعة
دمشق ، مجلة جامعة البعث ج٣٩ ع ٦٦

الفتلاوي، علي شاكرا (٢٠٠٩) العجز المتعلم وعلاقته بالأسلوب المعرفي تحمل - عدم تحمل الغموض لدى طلبة الجامعة ،
العراق، مجلة كلية التربية الأساسية الجامعة المستنصرية (ج ١٣ ع ٥٩)

الفرحاتي، السيد محمود، (٢٠٠٥) : سيكولوجية العجز المتعلم مفاهيم- نظريات- تطبيقات المنصورة ،المكتب الجامعي الحديث
محمود، عبد الله جاد (٢٠٠٤) ،(بعض المحددات النفسية للعجز المتعلم، مجلة البحوث التربوية النوعية العدد (٤) جامعة
المنصورة،

مز غيش، سمية (٢٠١٠) : "العجز المكتسب لدى البطالين ذوي تحكم داخلي وخارجي"، مجلة الدراسات النفسية والتربوية
العدد ٥٠ جامعة ورقلة

المشعان، عويد سلطان ٢٠٠٠ التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية والجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلبة
الجامعة مجلة دراسات نفسية (مجلد ١) (العدد ٤٤) ٥٣٢-٥٠٥

الناهي، بتول، والأمير، أية (٢٠١٧) العجز المتعلم لدى طلبة الجامعة، مجلة أبحاث البصرة للعلوم الانسانية المجلد(٤٢) العدد
(٥)

النداوي، عدنان علي حمزه (٢٠٠٦): علاقة التوافق المهني بالشخصية المتقلبة لدى العاملين في مؤسسات الدولة رسالة
ماجستير، جامعة بغداد،

ابراهيم، عبد الستار (٢٠٠٢) القلق قيود من الوهم مكتبة الانجلو المصرية

الأحمدي، محمد بن عليّة (٢٠٠٥) مشكلات الطلاب الموهوبين بالسعودية وعلاقتها بعدد من المتغيرات، مؤسسة الملك عبد
العزيز ورجاله لرعاية الموهوبين، والمجلس العربي للموهوبين والمتفوقين، المؤتمر العلمي العربي الرابع لرعاية الموهوبين

والمتفوقين.

الفقي، حامد عبد العزيز: (سيكولوجية الفرد في المجتمع) دار القلم، جامعة الكويت ، ١٩٨٤ .
محمد، عطية عطية (٢٠٠٩) الاغتراب النفسي والطمأنينة النفسية والدافع للإنجاز الأكاديمي لدي المعاقين بصريا (دراسة
عامليه) - مصر

مرسي، كمال ابراهيم: (١٩٨٨) المدخل الى الصحة النفسية، دار القلم، الكويت .
باطاهر، ابن عيسى (١٤١٧) فاعلية المسلم المعاصر، بيروت، دار البيارق
عيسوي ، عبد الرحمن (١٩٨٥) : سيكولوجية الشباب الجامعي ، مصر ، دار المعارف
الدليمي، إحسان عليوي، (١٩٧٧) اثر اختلاف درجات بدائل الإجابة في الخصائص السيكو مترية للمقاييس النفسية وقدراتها
وتبعاً للمرحلة الدراسية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة بغداد _ كلية التربية / ابن رشد.

**Abramson , L.Y,& Seligman. M.E.P & Teasdale J.D, (1978) Leaned helplessness in humans
critique and reformulation .Journal of Abnormal psychology. Vol 78 (8)**

**Al-Domi, M. M. (2012). Faith and psychological security inthe Holy Quran. European
Journal of Social Sciences, 32(1)**

**APA. 2016, American Psychological Association, Database Record (c), all rights reserved)
(PsycINFO**

**APA. 2019, American Psychological Association, First Street NE, Washington, DC 20002-
4242, TDD/TTY: 202-336-6123**

**Bretherton, D., & Balvin, N. (2012). Peace psychology book series. Peace psychology in
Australia. New York, NY, US: Springer Science**

**Coleman P.T. and M. Deutsch (2012), Psychological Components of Sustainable Peace, 1
Peace Psychology Book Series, DOI 10.1007/978-1-4614-3555-6_1 Springer Science Business
Media New York**

**Christie, D. J.et all. 2008. Peace psychology for a peaceful world. American Psychologist 63.6:
540–552©**

**Daniel J. Christie (2011)Peace Psychology: Definitions, Scope, and Impact First published:
<https://doi.org/10.1002/9780470672532.wbepp200>**

**Daniel J. Christie, Thomas E. Cooper (2012)Peace psychology,
<https://www.britannica.com/science/peace-psychology>**

Daniel J. Christie(2012) The Encyclopedia of Peace Psychology, First Edition ©Blackwell

Publishing Ltd.

Deborah.Orr, 2014. “In A Mindful Moral Voice: Mindful Compassion, The Ethic of Care and Education.” *Paideusis*, Vol. 21, No. 2, pp. 42-54..

Fronsdal, Gil. 2005. *The Dhammapada: A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations*. Boston: Shambala

Hershock, Peter D. 2012. *Valuing Diversity: Buddhist Reflection on Realizing a More Equitable Global Future*. Albany, NY: State University of New York Press. ISBN 0-7914-0969

Juichiro Tanabe (2016) *Buddhism and Peace Theory: Exploring a Buddhist Inner Peace*, *International Journal of Peace Studies*, Vo.(21), N.(2)

Kraft, Kenneth(2014) *Inner Peace, World Peace: Essays on Buddhism and Nonviolence*. (1992-01-01). SUNY Press. Retrieved

Maslo, w. A. (1962):*The dynamics of psychological security- insecurity*. New York.*Character and personality*. 10.. 331-344

Manchiraju, Srikant (2019) *How to Find Inner Peace and Happiness (Incl. Mantras + Quotes, which are either via audio CD, MP3 music, and Amazon videos*
<https://positivepsychology.com/inner-peace-happiness>.

Mateo Sol(2019) *Types of Internal Conflict and How to Find Peace of Mind*,
<https://lonerwolf.com/internal-conflict-types/>

Park, Jin Y. 2008. *Buddhism and Postmodernity: Zen, Huayan, and the Possibility of Buddhist Postmodern*

Rokach , A .(1988) . “ The Experience of Loneliness : Atri – Level Model” ,*The Journal of Psychology* , Vol . 122 , (6) .PP.531-544

Seligman, M. E., & Fowler, R. D. (2011) *Comprehensive soldier fitness and the future of psychology*. *American Psychologist*, 66, 82– 86. doi:10.1037/a0021898

Seligman, M.E.(1975). *Helplessness on depression development and death*, san Francisco: W.H. Freeman company

Tanabe, Juichiro 2016 *Buddhism and Peace Theory: Exploring a Buddhist Inner Peace*
International Journal of Peace Studies, Vol. 21, N. 2

Vinayak, S. Aparajita Sharma (2016) *Peace psychology in today’s era*, Santosh University

Journal of Health Sciences 2016;2(1):33-32

Yang Xue (2016)Self-compassion, relationship harmony, versus self-enhancement: Different ways of relating to well-being in Hong Kong Chinese Personality and Individual Differences 89 (2016) 24–27

Kaivan, Nahal C.(2015)Morocco, Gibraltar, Spain, France J-TERM TRAVELING SEMINAR PSYCHOLOGY OF PEACE AND CONFLICT CCS 390/590, HUSR 425, PSY 370/570 PSY 385/585, PSY 390/590, PSY 595, SOC 390/590

Cohrs, J. Christopher (2013): Contributions of Positive Psychology to Peace, Toward Global Well-Being and Resilience, © 2013 American Psychological Association 0003-66X/13/\$12.00 Vol. 68, No. 7, 590–600